

PROPOSAL PENELITIAN

**PERAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR DALAM
MEREDUKSI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS IV SD
DI SDN I SEPIT TAHUN PELAJARAN 2022 /2023.**



AHMAD ZAIN SILAHUDDIN
NPM:190104003

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS HAMZANWADI
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

BAB I

PENDAHALUAN

A. Latar belakang

Pendidikan sangatlah penting bagi setiap individu oleh karena itu pendidikan pada hakikatnya merupakan upaya membentuk manusia yang lebih berkualitas. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Undang-undang RI No. 20 tahun 2023 pasal 1 Bab 1 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar, proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakatnya bangsa dan negara.

Pendidikan merupakan pilar utama dalam memajukan suatu bangsa. Dalam konteks ini, proses belajar mengajar adalah kunci utama dalam mencapai pendidikan yang optimal. Sekolah merupakan lembaga atau sarana dalam melaksanakan pelayanan belajar atau proses pendidikan. Dimana pendidikan merupakan bagian penting dalam pembentukan masa depan siswa. Namun dalam proses belajar mengajar, seringkali siswa mengalami kejenuhan.

Kejenuhan siswa dapat mempengaruhi motivasi mereka, minat terhadap pelajaran, dan kualitas pelajaran yang diterima. Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional yang terjadi pada seseorang ketika merasa lelah, lesu atau bosan akibat tuntutan belajar sehingga kurang bergairah, kurang antusias atau tidak mempunyai ketertarikan dalam melakukan aktivitas belajar, yang dapat berdampak negatif pada pemahaman dan prestasi akademik.

Sekolah Dasar Negeri 1 Sepit Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur masih mengaplikasikan Kurikulum 2013 (K13), disajikan menggunakan pendekatan Tematik-Integratif. pada kelas IV dalam materi indahny kebersamaan terdapat materi tentang permainan. Dengan materi ini, akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk turut terlibat langsung dalam proses belajar mengajar yang dipenuhi dengan aktivitas gerak, salah satunya dengan permainan tradisional gobak sodor.

Dewasa ini permainan tradisional sudah sangat jarang dimainkan dan hampir tersisihkan. Padahal permainan tradisional memiliki karakteristik yang unik dan menyenangkan, serta telah diwariskan dari generasi ke generasi serta mengandung nilai-nilai edukasi dan sosial yang tinggi. permainan tradisional tidak hanya melatih otak, perasaan dan emosional seseorang tetapi juga dapat menjadi pendorong semangat belajar, menghilangkan rasa jenuh dan meningkatkan keterlibatan dan minat siswa terhadap materi pelajaran.

Beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan siswa dalam belajar antara lain:

1. Beban belajar yang berlebihan. Disini sering sekali siswa diberikan beban belajar yang terlalu banyak dan terasa melelahkan. Kurikulum yang padat dan tekanan untuk mencapai hasil yang baik dapat membebani siswa secara emosional.
2. Pembelajaran yang monoton. Penggunaan metode pengajaran yang monoton dan kurang variasi dapat membuat siswa merasa bosan dan kehilangan minat dalam pembelajaran. Pendekatan yang serius dan kurang intraktif juga dapat mengurangi antusiasme siswa.
3. Kurangnya Variasi dalam metode pembelajaran. Ketika siswa hanya diajarkan melalui pendekatan yang sama dan terbatas, seperti ceramah atau tugas-tugas rutin, mereka dapat kehilangan minat dalam belajar, dan menjadi jenuh dengan proses belajar.

Jadi kejenuhan siswa memiliki dampak negatif pada hasil belajar mereka, mungkin sulit berkonsentrasi merasa lelah dan kurang termotivasi untuk mengikuti pelajaran. Oleh karena itu perlu dicari cara untuk mengatasi kejenuhan.

Interfensi dapat dilakukan melalui permainan tradisional seperti Gobak Sodor yang merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja otak dan fungsi otak dalam menurunkan tingkat stress dan kejenuhan pada pembelajaran anak usia sekolah dasar.

Manfaat dari permainan tradisional dapat untuk meningkatkan rasa pertemanan anak-anak, seperti dalam permainan lompat tali, bentengan, congklak, gobak sodor dan lain-lain, serta dengan muatan motivasi,

kebersamaan dan sportivitas. Permainan tersebut cocok digunakan sebagai sarana pendidikan bagi anak-anak. Selain melestarikan permainan tradisional, permainan tersebut sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang siswa dan dapat mengatasi kejenuhan belajar.

Menurut Hakim,T (2010:62) Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Selanjutnya Reber (dalam Syah,M 2013:181). Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi kelelahan yang dialami oleh seseorang yang bosan, tidak bersemangat dan merasa apa yang dilakukan tidak ada kemajuan dan tentunya akan mengakibatkan hasil yang tidak maksimal.

Pendidikan yang baik jika dilaksanakan secara keseluruhan dapat mencetak sumberdaya manusia yang handal dan mampu bersaing. Oleh karena itu, pendidikan yang baik pada hakikatnya memiliki kaitan yang erat dengan metode belajar mengajar, oleh sebab itu proses yang dilakukan harus baik dan dapat diikuti oleh peserta didik, karena dalam proses belajar mengajar guru memiliki peranan penting untuk membimbing peserta didik dalam seluruh rangkaian kegiatan belajar. Dalam belajar, antara teori belajar dengan strategi pembelajaran haruslah seimbang karena teori belajar merupakan

penggambaran proses kegiatan pembelajaran, sedangkan strategi belajar adalah langkah yang diambil untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Guru yang baik harus membuat pembelajaran yang menyenangkan, sehingga dalam proses kegiatan belajar mengajar membuat peserta didik menjadi bersemangat dan termotivasi dalam belajar. Kegiatan belajar mengajar disekolah merupakan suatu proses untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan, akan tetapi cara pengajaran yang diberikan oleh guru yang kurang memberikan stimulus dalam meningkatkan motivasi belajar sehingga peserta didik mengalami kejenuhan belajar dan menyebabkan menurunnya prestasi disekolah.

Masalah kejenuhan belajar dialami siswa kelas IV SDN 1 Sepit disebabkan oleh beberapa faktor yaitu :Cendrung belajar monoton dan kurang variasi yang menyebabkan kehilangan minat dan jenuh dalam belajar, guru hanya mengajarkan tentang pelajaran yang tertera dalam kurikulum tanpa mengetahui bagaimna pelajaran yang diajarkan dapat difahami dan disenangi oleh siswa. Kurangnya aktivitas hiburan atau pemamfaatan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran yang menyenangkan sehingga peserta didik kurang termotivasi dalam belajar, hal tersebut sering kali menjadi masalah sehingga terjadinya kejenuhan ketika belajar. beban belajar yang berlebihan membebani siswa secara emosional dan fisik. Kelelahan fisik secara emosional dapat berdampak serius bagi minat belajar, Kurangnya variasi dalam

metode pembelajaran hanya menggunakan ceramah, tugas rutin yang menyebabkan siswa jenuh dalam belajar.

Berhubungan dengan permasalahan diatas, solusi dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa salah satunya adalah dengan menggunakan permainan seperti permainan tradisional gobak sodor. (Swarjo & Elisa (2013:55). menyebutkan bermain dapat diidentifikasi sebagai reaksi dan relaksasi yaitu bermain dimaksudkan untuk menyegarkan tubuh kembali, sehingga anak bisa lebih aktif dan bersemangat.

Untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar tentunya dengan melakukan permainan yang bertujuan untuk menghidupkan pembelajaran, sebagai variasi dalam pembelajaran, kolaborasi dan intraksi sosial, meningkatkan kreatifitas, dan pembelajaran aktif. . Selain itu juga perlu adanya kordinasi dengan dewan guru terutama wali kelas untuk menerapkan metode pembelajaran yang menyenangkan seperti pada saat akan memulai pembelajaran guru menerapkan ice breaking sebagai upaya untuk merangsang dan menumbuhkan semangat siswa ketika akan memulai belajar, mengubah pola pembelajaran agar tidak menimbulkan rasa bosan dan jenuh.

Oleh karena itu belajar tidak hanya dilakukan didalam ruangan, akan tetapi belajar juga bisa dilakukan di lapangan dengan belajar sambil bermain. Hal ini didasari oleh kecendrungan anak yang masih suka bermain.

Berdasarkan berbagai penjabaran diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peran permainan tradisional dalam mereduksi

tingkat kejenuhan belajar siswa kelas IV di SDN 1 Sepit Tahun Pelajaran 2022/2023.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang diatas, permasalahan dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Apakah ada peran permainan tradisional gobak sodor dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa?
- b. Apa saja upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latarbelakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Peran permainan tradisional dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SDN 1 Sepit Tahun Pelajaran 2022/2023.

D. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui bagaimana Peran permainan tradisional dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa pada kelas IV di SDN 1 Sepit Tahun Pelajaran 2022/2023.
- b. Untuk mengetahui apa upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di SDN 1 Sepit Tahun Pelajaran 2022/2023.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Berguna bagi mahasiswa yaitu sebagai sumber ilmu pengetahuan untuk mengetahui peran permainan tradisional dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini bagi siswa dapat mengetahui dan memahami peran permainan tradisional dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar.

b. Bagi Guru

Dengan hasil penelitian ini semoga dapat memberikan informasi dan laporan tentang peran permainan tradisional dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

c. Bagi Sekolah

Dengan hasil Penelitian ini diharapkan lebih dapat memperhatikan adanya peran yang sangat besar dari permainan tradisional dalam mereduksi tingkat kejenuhan siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

a. Definisi Permainan Tradisional

Permainan merupakan suatu kegiatan yang mana bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama dengan tujuan bersenang-senang atau mengisi waktu luang dimana seseorang terlibat dalam sebuah konteks dengan peserta lain (sekelompok orang). Menurut Schwartzman mengatakan bahwa pada dasarnya kegiatan “bermain” anak-anak merupakan suatu persiapan untuk dewasa, suatu pertandingan yang akan menghasilkan yang kalah dan yang menang, perwujudan dari rasa cemas dan marah. (dalam Okky,2015:8).

Bermain tidak lepas dari kehidupan anak-anak hingga dewasa nanti, karena bermain juga merupakan kebutuhan bagi setiap anak. Dengan bermain intraksi dengan orang lain semakin erat, dan menjadikan anak semakin kreatif. Bermain sangat penting bagi kehidupan anak usia dini karena melalui permainan mengembangkan aspek-aspek perkembangan anak, aspek tersebut ialah aspek fisik, sosial emosional dan kognitif.

Menurut Barbour Aktivitas bermain merupakan suatu kegiatan yang spontan pada anak yang menghubungkannya dengan kegiatan orang dewasa dan lingkungan termasuk didalamnya imajinasi, penampilan anak dengan menggunakan seluruh perasaan,tangan atau seluruh badan. (dalam Novi,2016:24).

Bermain merupakan keseluruhan aktivitas yang dilakukan oleh individu, bahkan mengisi sebagian besar dari kehidupannya dengan bermain. Bermain juga dapat mengontrol motorik kasar, pada saat bermain itulah mereka dapat mengontrol motorik kasarnya seperti berlari, melompat dan meloncat dan gerakan lainnya.

Dengan bermain, anak-anak menggunakan otot tubuhnya menstimulasi indra-indra tubuhnya, mengeksplorasi dunia sekitarnya, dan lainnya. Selain itu dengan bermain, anak-anak juga dapat menemukan dan mempelajari hal-hal baru yang menyenangkan.

Menurut Upton (2012:132) bahwa fungsi bermain adalah untuk kesejahteraan psikologis, perkembangan kognitif, perkembangan sosial dan emosional serta perkembangan fisik. Sedangkan menurut Hetherington dan Parke menyatakan bahwa fungsi bermain untuk mempermudah perkembangan kognitif anak. Dengan bermain, akan memungkinkan anak untuk meneliti lingkungan sekitarnya, mempelajari sesuatu, dan memecahkan masalah yang dihadapinya. (Novi Mulyani 2013:7).

Berdasarkan pendapat diatas bermain memiliki peran penting dalam perkembangan anak, pada hampir semua bidang perkembangan, baik perkembangan pada kognitif, sosial, emosional dan perkembangan fisiknya.

Istilah permainan berasal dari kata dasar “Main” yang mendapat imbuhan “Per-an”, Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, “main” adalah berbuat sesuatu yang menyenangkan hati (dengan menggunakan alat atau

tidak). Dengan demikian, “permainan adalah sesuatu yang dapat dipergunakan untuk bermain, barang atau sesuatu yang dipertainkan; perbuatan yang dilakukan dengan tidak sungguh–ungguh, biasa saja.

Pengertian permainan adalah situasi bermain yang terkait beberapa aturan atau tujuan tertentu untuk mencari suatu kesenangan dan kepuasan. Permainan tradisional menurut Mulyai (2016:47-48) adalah suatu permainan warisan dari nenek moyang yang wajib dan perlu dilestarikan karena mengandung nilai–nilai kearifan lokal. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Marzoan dan Hamidi (2017:46) menyimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan kegiatan yang dilakukan dengan sukarela dan menimbulkan kesenangan bagi pelakunya diatur oleh peraturan permainan yang dijalankan berdasarkan tradisi yang turun-temurun.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, permainan tradisional merupakan permainan yang dilakukan secara turun-temurun yang bernilai suatu dimainkan menggunakan bahasa maupun cirikhas dari daerah tertentu (Putri,2016:4).

Berdasarkan uraian diatas budaya dan biasa dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan tradisional atau biasa disebut permainan rakyat, adalah suatu hasil budaya masyarakat yang telah tumbuh dan hidup hingga sekarang, permainan peninggalan nenek moyang yang dilakukan dengan sukarela dimana permainan tersebut dimainkan menggunakan bahasa maupun cirikhas dari daerah tertentu yang harus dilestarikan guna memperkokoh jatidiri bangsa. Permainan tradisional yang merupakan hasil

dari penggalian budaya lokal yang didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan nilai budaya serta dapat menyenangkan hati yang memainkannya. Permainan tradisional menjadikan orang bersifat terampil, ulet, cekatan, tangkas dan lain sebagainya, serta memiliki manfaat yang sangat besar bagi perkembangan anak dalam hidupnya.

b. Manfaat Permainan Tradisional

Bermain merupakan salah satu sarana pendidikan yang memiliki manfaat besar bagi perkembangan anak, para pendidik menggunakan permainan sebagai sarana untuk mengembangkan berbagai keterampilan anak, baik keterampilan jasmani maupun rohani. Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga semua kegiatan bermain yang menyenangkan akan menghasilkan proses belajar pada anak.

Adapun manfaat permainan tradisional menurut Subagio (dalam Mulyani, 2016:49–52) antara lain:

- a) Anak menjadi lebih kreatif.
- b) bisa digunakan sebagai terapi terhadap anak.
- c) mengembangkan kecerdasan intelektual anak.
- d) mengembangkan kecerdasan emosi antar personal anak.
- e) mengembangkan kecerdasan logika anak.
- f) mengembangkan kecerdasan kinestetik anak.
- g) mengembangkan kecerdasan musikal anak.
- h) mengembangkan spiritual anak.

Bedasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki banyak manfaat, permainan tradisional dapat memberikan dampak yang sangat baik dalam membantu megembangkan keterampilan emosi dan sosial anak. Sedangkan tujuan edukatif dari permainan tradisional yaitu untuk mengembangkan konsep diri untuk mengembangkan aspek fisik dan motorik, mngembangkan aspek sosial, mengembangkan aspek emosi, atau keperibadian, mengembangkan aspek kognitif mengasah ketajaman pengindraan, keterampilan olahraga dan menari. Adapun permainan edukatif dapat berfungsi untuk:

- a) Memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses pembelajaran sambil belajar.
- b) Merangsang pengembangan daya fikir, daya cipta, dan bahasa agar dapat menumbuhkan sikap, mental serta akhlak yang baik.
- c) Menciptakan lingkungan bermain yang menarik, memberikan rasa aman dan menyenangkan.
- d) Meningkatkan kualitas permainan, penting dalam pembelajaran anak-anak

c. Peran Permainan Tradisional

Dalam dunia pendidikan permainan tradisional perlu dikembangkan demi ketahanan budaya bangsa, karena kita menyadari bahwa kebudayaan merupakan nilai-nilai luhur bangsa indonesia dan juga mengandung nilai positif bagi anak. Permainan rakyat yang berkembang cukup lama ini perlu dilestarikan, karena selain sebagai olahraga hiburan, kesenangan, dan

kebutuhan intraksi sosial, permainan ini juga mempunyai potensi untuk meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya. Permainan tradisional bukan sekedar permainan yang bertujuan menghibur anak-anak, tetapi juga bersifat mendidik serta berfungsi membantu anak-anak dalam membentuk karakter yaitu mengembangkan potensi diri melalui kegiatan olah pikir, olah rasa, dan olahraga. Selain itu, permainan tradisional juga mengandung nilai religius, nasionalisme, kemandirian, gotong royong dan nilai integritas.

Menurut Misbach dalam penelitiannya yang dikutip dalam Novi Mulyani (2016:52). Menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak yang dapat meliputi hal-hal sebagai berikut yaitu: nilai demokrasi, nilai pendidikan, nilai keberibadian, nilai kesehatan, nilai persatuan, dan nilai moral.

Unsur-unsur nilai budaya dalam permainan tradisional menurut Darmamulya yaitu: nilai kesenangan atau kegembiraan, nilai kebebasan, rasa berteman, nilai demokrasi, nilai kepemimpinan, rasa tanggung jawab, nilai kebersamaan dan saling membantu, nilai kepatuhan, melatih kecakapan dalam berhitung, nilai kejujuran dan sportivitas. (dalam putri 2016:8).

Dalam permainan tradisional motivasi anak akan terdorong karena dalam permainan tradisional banyak variasi dan modifikasi yang dapat diterapkan pada siswa dalam pembelajaran. (Yulianti, Drajat dan Rahmat, 2013).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki nilai-nilai positif yang dapat di temukan pada anak. Nilai-nilai tersebut yang merupakan nilai-nilai yang sangat baik dan berguna dalam kehidupan anak. Permainan tradisional juga membantu anak dalam menjalin hubungan sosial sehingga anak dapat bersosialisasi dengan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Permainan tradisional memiliki berbagai jenis permainan seperti petak umpet, congkak, egrang, lompat tali, layang-layang, bakiak, kelereng, gobak sodor dan lain-lain. Penelitian ini berfokus pada permainan tradisional gobak sodor.

Permainan gobak sodor di kenal pula dengan nama galasin atau galah asin yang berasal dari yogyakarta. Permainan gobak sodor berasal dari dua kata yaitu gobak dan sodor. Gobak artinya bergerak dengan bebas dan sodor artinya tombak. Awal mula permainan gobak sodor muncul karena dahulu kala para prajurit mempunyai permainan sodoran sebagai kegiatan latihan keterampilan dalam berperang.

Sedangkan pendapat lain mengatakan pengertian lain dari permainan gobak sodor yaitu dari istilah bahasa asing, merupakan kata dari go back to door. Perubahan idiom tersebut ke dalam bahasa jawa diakibatkan oleh penyusuaian lafal kata go back to door tersebut dalam lidah jawa diakibatkan oleh penyusuaian lafal. Kata go back to door tersebut dalam lidah jawa diucapkan kata go bag so dor.

Gobak sodor menurut Ariwibowo Kurniawan (65-78) memiliki nama tersendiri di setiap daerah di Indonesia, akan tetapi tetap pada aturan dan cara bermain yang sama. Permainan tradisional gobak sodor adalah permainan yang memerlukan kerjasama tim dimana dalam permainan ini memerlukan gerakan berlari dan kelincahan yang dimainkan di lapangan. Permainan ini sangat menghemat biaya dan tidak memerlukan alat.

Inti permainannya yaitu menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis baris terakhir secara bolak balik, dan agar bisa meraih kemenangan seluruh anggota group secara lengkap melakukan proses bolak balik dalam area lapangan.

Permainan tradisional gobak sodor dilakukan secara berkelompok dan jumlah pemain dalam permainan ini harus genap antara 6 sampai 10 anak (Achrom,2012:55). Menurut Handayani (2016:8). Gobak sodor memiliki aturan yang telah ditentukan oleh masing-masing kelompok, sehingga permainan gobak sodor ini membutuhkan tempat yang sangat luas atau dapat dimainkan di lapangan.

d. Cara Bermain Gobak Sodor

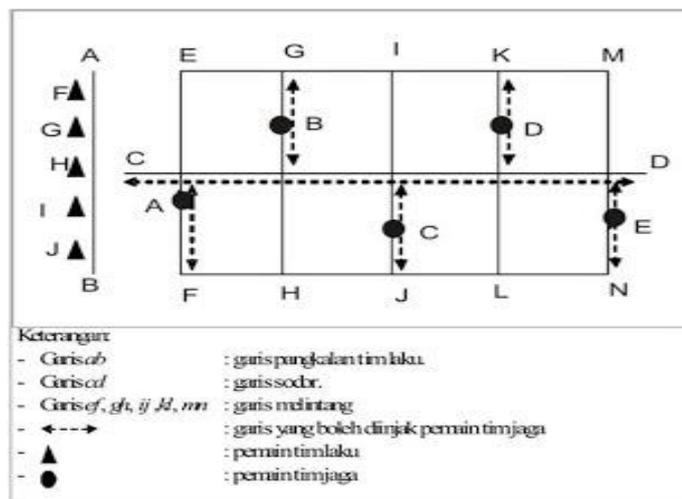
Permainan gobak sodor menurut Mulyani (2016:161), merupakan permainan grup. Permainan gobak sodor terdiri atas 2 kelompok, dengan masing-masing kelompok terdiri atas 3-5 orang.

Permainan gobak sodor biasanya dimainkan menggunakan lapangan yang berbentuk persegi empat berpetak-petak, setiap garis dijaga oleh pemain yang tugasnya sebagai penjaga, pihak pemain menyerang masuk

harus melewati garis, apabila terkena sentuh oleh pemain penjaga maka harus diganti. Sedangkan kata sodor adalah menyodorkan ke depan atau mengeluarkan tangan pemain yang tugasnya sebagai penjaga menyodorkan badan dan tangannya untuk menyentuh pihak pemain penyerang yang akan melewati garis.

Permainan gobak sodor biasanya dimainkan dilapangan terbuka. Adapun untuk menentukan siapa yang berjaga dan siapa yang bermain biasanya dilakukan hompimpa terlebih dahulu untuk mendapatkan anggota kelompok kemudian masing-masing kelompok memilih ketua terlebih dahulu, lalu ketua kelompok tersebut melakukan sut.

Berikut gambar permainan gobak sodor dan peraturannya:



Gambar 1.
Arena gobak Sodor

<https://images.search.yahoo.com/search/images;>

Aturan permainan:

- Team penerobos harus sampai melewati penjaga terakhir dan kembali lagi ke tempat start tanpa tersentuh penjaga.

- Pihak penjaga harus bisa menghambat agar team penerobos tidak bisa lewat. Dalam menjaga penerobos harus selalu mengikuti garis.
- Jika dalam satu kotak terisi dari 3 penerobos maka akan terkunci dan di nyatakan kalah ronde berikutnya



Gambar 2.

Ilustrasi permainan gobak sodor

<https://news.okezone.com/read/2021/04/14/512/2394403/ganjar>

Gobak sodor biasanya dimainkan di lapangan, berbentuk segi empat dengan ukuran 9 x 4 meter yang terbagi menjadi 6 bagian.

- Anggota tim yang sedang mendapatkan giliran sebagai penjaga garis terbagi menjadi 2, yaitu menjaga di garis horizontal dan garis batas vertical.
- bagi para pemain penjaga garis horizontal, mereka harus berusaha menghalangi pemain penyerang supaya tidak melewati garis batas yang dijaganya.

- c) Bagi pemain penjaga garis vertikal, akan mempunyai akses keseluruhan garis batas vertikal yang letaknya berada di bagian tengah lapangan.
- d) Untuk pemain penyerang harus berusaha melewati garis hingga garis yang paling belakang, setelah itu pemain penyerang harus kembali lagi untuk melewati garis penjagaan hingga kembali melewati garis yang paling awal. Untuk harus bisa lolos melewati penjagaan garis hingga garis terakhir kemudian harus lolos kembali lagi hingga ke garis yang paling awal. dapat melewati penjagaan rekan tim penyerang bisa membantu mengecoh penjaga supaya rekannya bisa melewati garis.
- e) untuk dapat meraih kemenangan semua anggota tim penyerang secara lengkap.

e. Manfaat Permainan gobak sodor

Permainan tradisional tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi anak untuk mengembangkan aspek-aspek perkembangannya. Manfaat yang didapat melalui permainan ini untuk anak usia sekolah dasar ialah dapat mengembangkan bahasa, kognitif sosial, emosional, pengembangan seni, dan kemampuan motorik.

Menurut Hurlock, (2017:6), bahwa aktivitas bermain dapat berpengaruh dalam diri anak, diantaranya mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya, dapat melatih komunikasi, sebagai penyalur energi emosional yang terpendam, sebagai sumber belajar anak,

dapat melatih standar moral anak, anak merasa terbebas dari segala tekanan, sehingga anak merasa ceria dan gembira, mencoba dengan hal yang baru dan melatih anak untuk memecahkan masalah yang sederhana.

Sedangkan manfaat permainan tradisional yang dipaparkan dalam hasil penelitian (swandayani, 2018) adalah sebagai berikut:

- a) Aspek motorik. Melatih kelenturan, melatih keterampilan koordinasi mata tangan, meningkatkan daya tahan tubuh serta motorik halus dan kasar.
- b) Aspek kognitif. Mengasah imajinasi pemecahan masalah, meningkatkan kreativitas, memahami konteks, membuat strategi dan antisipasi.
- c) Aspek emosi. Mengendalikan emosi, memiliki sikap empati dan emosional.
- d) Aspek bahasa. Pemahaman konsep nilai.
- e) Aspek sosial. Bekerjasama membentuk suatu hubungan dan melatih kematangan anak bersosial baik dengan teman sebaya atau dengan yang lebih dewasa dalam lingkungan masyarakat.
- f) Aspek spiritual. Meningkatkan keyakinan dan hubungan dengan sang pencipta.
- g) Aspek nilai moral. Menghayati dan mengaplikasikan nilai norma yang ada sejak dahulu dan melestarikannya.
- h) Aspek ekologis. Memanfaatkan bahan-bahan di sekitar untuk dipergunakan sebijaksana mungkin.

- i) Melatih kegesitan atau kelincahan, karena dalam permainan ini, pemain harus bergerak cepat untuk memenangkan permainan.
- j) Melatih kerjasama dalam sebuah regu atau tim secara kompak
- k) Untuk melatih kepemimpinan semakin banyak ilmu pengetahuan yang didapat.

f. Nilai-Nilai yang Terkandung dalam Permainan Tradisional Gobak

Sodor.

Nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional. Gobak sodor antara lain adalah nilai kejujuran, nilai sportivitas, nilai kerjasama, nilai pengatur strategi dan nilai kepemimpinan.

a) Nilai kejujuran

Transfer nilai dalam permainan Gobak sodor terjadi melalui penghayatan yang langsung dari pengalamannya bermain. Anak akan memiliki nilai kejujuran karena dalam bermain ia berusaha untuk jujur. Jika berbeda dalam kelompok yang mendapat giliran bermain mengakui jika tersentuh lawan atau melewati batas mati. Dan jika berada dalam kelompok jaga garis, tidak curang dengan tidak keluar dari garis penjagaan.

b) Nilai Sportivitas

Nilai ini juga bisa didapatkan anak melalui pembiasaan mengikuti peraturan yang ada dalam permainan Gobak sodor. Misalkan anak dibiasakan bermain secara sportif maka ia akan memiliki nilai sportivitas dengan sendirinya.

c) Nilai Kerjasama

Nilai kerjasama yang dapat diambil dari permainan Gobak sodor adalah kerjasama anggota tim yang berjaga maupun anggota tim yang bermain. Anggota tim yang berjaga berusaha mempertahankan garis batas tersebut. Sedangkan anggota tim yang bermain berusaha melewati garis batas agar keseluruhan bisa mencapai rute bolak balik. Apabila tidak ada kerjasama sesama tim, maka tim tidak akan mendapat kemenangan.

d) Nilai Pengaturan Strategi

Nilai Pengaturan Strategi yang dapat di ambil dari Permainan Gobak sodor adalah merangsang aktivitas berpikir menentukan strategi untuk menerobos garis penjagaan lawan, melihat situasi dan kondisi mengambil kesempatan, mengecoh lawan dan memikirkan bagaimana cara memperoleh kemenangan tanpa tersentuh penjaga garis. Dengan strategi yang bagus, kemenangan dalam permainan Gobak sodor akan mudah diraih.

e) Nilai Kepemimpinan

Dalam permainan Gobak sodor diperlukan pemimpin untuk mengatur anggotanya. Nilai kepemimpinan didapat dengan menirukan dari anak yang lebih tua dalam memimpin dan mengatur permainan Gobak sodor sehingga anak yang lebih kecil juga memiliki nilai kepemimpinan.

B. Definisi Kejenuhan Belajar

a. Konsep Belajar

Belajar menurut Pane A&Muhammad Darwis D (2020:147) mengungkapkan bahwa “Belajar dimaknai sebagai peroses perubahan perilaku sebagai hasil intraksi individu dengan lingkungannya. Perubahan perilaku terhadap hasil belajar bersifat berkelanjutan, fungsional, positif, aktif dan terarah. Proses perubahan tingkah laku dapat terjadi dalam berbagai kondisi berdasarkan penjelasan dari ahli pendidikan dan psikologi”.

Sedangkan menurut Winaraputra U S (2014:14).mengungkapkan bahwa “ belajar diartikan sebagai proses mendapatkan pengetahuan yang memandu prilaku di masa yang akan datang”. Selanjutnya belajar merupakan suatu perubahan prilaku yang terjadi pada individu yang sebelumnya dari yang tidak bisa menjadi bisa atau mahir (Putri ,Hilna,dkk 2020:147).

Sedangkan Siregar & Nara (2014:5), berpendapat bahwa belajar adalah suatu aktivitas mental (psikis) yang berlangsung dalam intraksi dengan lingkungannya yang menghasilkan perubahan yang relatif konstan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses mendapatkan pengetahuan yang memandu prilaku pada masa yang akan datang yang sebelumnya tidak bisa menjadi bisa atau mahir, perubahan prilaku terhadap hasil belajar bersifat

berkelanjutan fungsional, positif, aktif dan dan terarah serta aktivitas mental yang berlangsung dalam intraksi dengan lingkungannya serta menghasilkan perubahan yang relatif konstan.

b. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran hakekatnya merupakan suatu proses kegiatan yang pelaksanaannya dilaksanakan dengan aturan-aturan dan struktur, berjalan dengan sistematis dan logis serta berpedoman terhadap aturan yang disepakati bersama. Pelaksanaan kegiatan-kegiatan dalam pembelajaran adalah wujud dari bermacam hal yang dipertimbangkan dalam perencanaan pembelajaran bukan semata mata ambisi dari peserta didik saja.

Pembelajaran yang diharapkan tentunya mengarahkan anak untuk dapat berfikir kreatif agar dapat menjadi pembelajar yang aktif dalam proses. Keaktifan yang dilakukan oleh anak didik merupakan implementasi dari gagasan-gagasan yang dimilikinya. Pendidik memiliki peran sebagai pendorong bagi anak agar anak memiliki pemikiran untuk mempunyai gagasan, mengembangkan ide, belajar secara aktif dengan cara sendiri, bukan berperan mengambil alih gagasan anak didik sehingga anak menuruti gagasan dari pendidik. (Dewi & suryana, 2020: 42).

Pembelajaran merupakan intraksi antara pendidik dan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Pembelajaran akan

menghasilkan suatu perubahan sikap, pengetahuan dan keterampilan pada diri peserta didik.

Menurut UU NO 20 Tahun 2003 tentang Sisitim Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 20 berbunyi “ Pembelajaran adalah proses intraksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Menurut Azhar (dalam Pohan,A. E, 2020:1), menjelaskan bahwa pembelajaran adalah sesuatu yang membawa informasi dan pengetahuan dalam intraksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik. Sedangkan menurut Pane A& Muhammad darwis (2020:337) mengungkapkan bahwa pembelajaran pada hakekatnya adalah suatu proses yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar peserta didik sehingga dapat menumbuh dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Pembelajaran merupakan intraksi antara peserta didik dan peserta didik untuk mncapai tujuan tertentu (Mustafa, P,S& Winarno.ME, (2020:2).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses intraksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar dan proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar peserta didik sehingga dapat mencapai tujuan tertentu.

c. Kejenuhan Belajar

Melakukan suatu aktivitas yang sama dan terus menerus dilakukan bisa jadi sangat melelahkan dan menguras seluruh waktu juga tenaga.

Akibat lelah bahkan sampai bisa stress dapat terjadi, ternyata bisa membawa masalah kesehatan yang disebut kejenuhan.

Istilah jenuh akar katanya adalah jenuh, kejenuhan bisa berarti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, jenuh juga bisa berarti jemu atau bosan. Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Menurut Thohirin (2020:22), dalam belajar di samping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar.

Kejenuhan juga didefinisikan sebagai gangguan yang disebabkan oleh aktivitas individu yang menggabungkan kelelahan emosional, depresi dan perasaan tidak percaya diri karena kurang berprestasi. Bianci (dalam sari Permata, 2020:46).

Menurut Said & Jannah (dalam Rinawati Desy & Darisman Eka Kurnia, (2020:33), mengemukakan mengenai difinisi kejenuhan adalah sebagai berikut:

“Kejenuhan didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan ekstrim akibat tuntutan yang terlalu banyak dan berlebihan. Kelelahan tersebut berupa kelelahan fisik, emosional dan psikologis yang kemudian termanifestasi dalam bentuk perilaku yang tidak produktif, bahkan menarik diri dari aktivitas-aktivitas sebelumnya.”

Rinawati Desy & Darisman Eka Kurnia (2020:33), menjelaskan bahwa kejenuhan adalah sikap menarik diri secara fisik, emosional dan

sosial dari aktivitas yang menyenangkan, yang menggabungkan kelelahan emosional dan sosial dari aktivitas yang menyenangkan. Sikap menarik diri ini tentu berakibat negatif terhadap penurunan produktivitas individu.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan adalah suatu sikap menarik diri secara fisik, emosional dan sosial dari aktivitas yang menyenangkan yang menggabungkan kelelahan emosional, depresi dan perasaan tidak percaya diri, yang ditandai dengan kelelahan ekstrim akibat tuntutan yang terlalu banyak dan berlebihan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) jenuh berarti jemu atau bosan dalam pekerjaan yang selau sama sepanjang tahun. Dan kejenuhan diartikan sebagai kejemuhan dan keadaan yang menggambarkan kenaikan penyebab tanpa menimbulkan kenaikan hasil.

Melihat pengertian tentang kejenuhan di atas dapat di simpulkan bahawa kejenuhan belajar adalah keadaan jemu dan bosan yang dialami seseorang dalam usahanya untuk melakukan perubahan tingkah laku.

Menurut Shu-Hui Liu (dalam wahyudi, Ifdil, 2020:189), menjelaskan bahwa “Kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana siswa menjadi lelah dalam proses belajar karena tekanan belajar, pekerjaan rumah yang berlebihan, atau faktor psikologis individu lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan fenomena pencapaian pribadi yang rendah”. Menurut Hidayat (dalam Pawicara,R, Coniie, M, 2020:30-31), mengemukakan pendapat mengenai kejenuhan belajar bahwa:

Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik setiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya. Perilaku yang di tunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan itu mudah cepat marah, mudah terluka, mudah frustrasi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah perubahan sikap dan perilaku oleh peserta didik dalam kondisi menarik diri secara psikologis yang mempunyai hasil dari sebuah reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak nyata dalam belajar, yang berdampak bagi peserta didik akan mengganggu terhadap proses belajarnya. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan belajar seperti mudah marah, mudah terluka dan mudah frustrasi.

d. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar

Disman, M& Abas Rudin (2020), mengemukakan ciri-ciri kejenuhan belajar yaitu:

- a) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang di peroleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang di perolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- b) Sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang di harapkan dalam memproses informasi atau pengalaman sehingga mengalami

stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang di harapkan dalam memproses berbagai informasi yang di terima atau pengalaman baru yang di dapatnya.

- c) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang di terimanya atau di pelajarinya.

Menurut Robiatul (2013:100), mengungkapkan bahwa ciri-ciri kejenuhan antara lain:

- a) Sakit fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis.
- b) Kelelahan emosi dicirikan seperti sara bosan, mudah tersinggung, sinisme, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, dan tidak berdaya.
- c) Kelelahan mental dicirikan seperti acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, dan merasa tidak berharga.

Merunurtu Afifuddin (dalam Nihayah,2018:61), menyatakan bahwa ciri-ciri anak yang mengalami kejenuhan dalam belajar adalah:

- a) Tidak dapat mengikuti pelajaran seperti yang lain.
- b) Sering terlambat atau tidak mau menyelesaikan tugas.
- c) Menghindari tugas tugas yang agak berat.
- d) Ceroboh atau kurang teliti dalam banyak hal.
- e) Acuh tak acuh atau masa bodoh.
- f) Menampakkan semangat belajar yang rendah.
- g) Tidak mampu berkonsentrasi, mudah berubah-berubah.
- h) Perhatian pada suatu objek singkat.
- i) Suka menyendiri, sulit menyesuaikan diri.
- j) Murung.
- k) Suka memberontak, dalam merespon ketidak cocokan hasil belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri kejenuhan dalam belajar yaitu, tidak dapat mengikuti pelajaran seperti yang lain, sering terlambata tau tidak mau menyelesaikan tugas, menghindari tugas-tugas yang agak berat, acuh atau masa bodoh, menampakan semangat belajar yang rendah, sakit fisik seperti sakit kepala, demam, kelelahan emosi seperti rasa bosan, mudah tersinggung, suka marah dan kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain.

e. Norma Kejenuhan Belajar

Terjadinya kejenuhan belajar pasti ada sebab akibat terjadinya kejenuhan belajar. Menurut Chaplin (dalam Muhibbin Syah, 2011:163), membagi faktor kejenuhan berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan

belajar berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intlek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa.

Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan.

Menurut Hakim T (2010:63), faktor kejenuhan belajar yakni:

- a) Cara atau metode yang tidak bervariasi.
- b) Belajar hanya ditempat tetentu.
- c) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah .
- d) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.
- e) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Menurut Wahyuni, E.D (2018:155). Faktor penyebab kejenuhan dalam belajar yaitu:

- a) Siswa kehilangan motivasi.
- b) Kehilangan konsolidasi kemampuan salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat berikutnya.
- c) Batas kemampuan jasmaniah karena bosan dan letih.

Menurut Syah (dalam pawicara, R, dan Cconilie, M.2020:33), faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar antara lain:

- a) Faktor eksternal yang mempengaruhi kejenuhan belajar antara lain persaingan yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Selain itu dalam durasi waktu yang cukup panjang disertai dengan materi yang cukup banyak diterima oleh memori otak hingga menimbulkan kejenuhan.
- b) Faktor internal adalah rasa bosan dan keletihan yang dialami oleh individu. Keletihan tersebut dapat menyebabkan kebosanan sehingga bisa menimbulkan kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pembelajaran.

Menurut Disman. M dan Abas Rudin (2020:139), mengungkapkan bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar:

- a) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.
- b) Belajar hanya di kelas.
- c) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
- d) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan yaitu, rasa bosan dan keletihan, kehilangan motivasi, cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, durasi waktu belajar yang cukup panjang disertai materi yang cukup banyak dan kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

Menurut Silvar (2001:22-23), mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab kejenuhan belajar disekolah adalah sebagai berikut:

- a) Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
- b) Tidak ada ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa jadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi telalu aktif dalam proses pembelajaran.
- c) Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi, karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- d) Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka permasalahan tersebut sulit untuk di pecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- e) Besarnya harapan orang tua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan, kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas

prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut membuat siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.

- f) Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Dari paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar adalah adanya tuntutan besar dari sekolah, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orang tua dan keluarga yang terlalu tinggi, Perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru dan lingkungan sekitar untuk prestasi yang dimiliki siswa.

f. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar

Menurut Widari Ni Kdk (2014:17), adapun aspek-aspek kejenuhan dalam belajar yakni:

- a) Keletihan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. Anak yang memiliki keletihan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti: ada anak yang tidak bersedia mengerjakan tugas mengerjakan tugas (PR), tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran.
- b) Keletihan emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika individu akan merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Individu akan merasa kosong, kehabisan energi, dan tidak mampu untuk melepaskan keletihannya serta

memperbaikinya. Individu kehilangan energinya untuk menghadapi pelajaran atau orang lain. Keletihan ini merupakan reaksi pertama dari stress karena tuntutan pelajaran. Dimana aspek keletihan ini terdiri dari keletihan emosional di tandai dengan frustrasi, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.

- c) Tidak mendatangkan hasil, individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak maksimal. Kemajuan belajar akan berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan didalam belajar. Begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.
- d) Menurut Muhibbin Syah (dalam Nahak Hendrikus,2017:12-113), menjelaskan mengenai tanda-tanda kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya sakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya. Contohnya: Merasa tidak memiliki pengetahuan walaupun mempelajarinya.

Menurut Muhibbin Syah (dalam Nahak Hendrikus, 2017:12-113), menjelaskan mengenai tanda-tanda kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

- a) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya. Contohnya: Merasa tidak memiliki pengetahuan walaupun mempelajarinya.
- b) Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya.
- c) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya. Contohnya tidak dapat memotivasi dirinya dalam mengerjakan tugas.

Aspek kejenuhan belajar menurut Schaufeli & Enzman, (Vitasari,2016:16), menyatakan bahwa aspek-aspek kejenuhan belajar adalah:

a) Kelelahan emosional.

Kelelahan emosional ditandai dengan Perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan beban pikiran yang berlebihan, depresi, rasa sedih kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.

b) Kelelahan fisik:

Penderita kejenuhan belajar mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang ditandai dengan sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurang nafsu makan, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi.

c) Kelelahan kognitif :

Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapatkan beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian

berdampak pada ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan kesulitan dalam membuat keputusan. Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi gila, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

d) Kehilangan motivasi:

Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala diatas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi, kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, kebosana dan demoralisasi, siswa biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kejenuhan belajar seperti bosan, tidak tertarik, lelah dan gelisah, adanya gangguan kesehatan dimana anggota badan kita terasa sakit, kelelahan pada pikiran, kelelahan emosional, tidak mendapatkan hasil, kurang istirahat, materi kurang bervariasi dan kurang dukungan dari orang sekitar.

g. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Terbentuknya kejenuhan belajar yang dialami individu melalui beberapa tahapan. Freudenberg dan Utara (dalam Mubarak, M.I.2018), menjabarkan 12 tahap yang mendasari terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut:

- a) Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya.
- b) Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan agar orang lain tidak lari darinya.
- c) Terlalu kerasnya mereka bekerja. Hal ini membuat individu mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur, dan bersantai ria dengan keluarga dan teman-teman.
- d) Munculnya gejala-gejala fisik pada individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- e) Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekat.
- f) Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak memiliki toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, selalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.

- g) Mengisolasi diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja.
- h) Mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- i) Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi “mesin” orang lain.
- j) Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa yang membuat individu melakukan pelarian dengan berbagai macam hal mulai dari seks bebas, merokok, meminum minuman keras dan hal negatif lainnya.
- k) Perasaan terpuruk yang mulai seperti tidak peduli, keputus asa, kelelahan dan mengabaikan masa depan.
- l) Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba melarikan diri dari hal tersebut yang terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aspek kejenuhan belajar bisa merupakan kelelahan fisik yang dialami siswa pada saat belajar, kelelahan emosi, kognitif dan menurunnya motivasi belajar siswa.

Hakim (2014:62), menyebutkan kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan rasa lesu, tidak bersemangat atau

bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Menurut Rebert dalam (2013:181), kejenuhan belajar ialah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan jemu atau bosan dan lelah pada seseorang yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah serta sistem akalanya tidak berkerja dalam melakukan akativitas belajar, yang mengakibatkan usaha yang dilakukan tidak mendatangkan hasil, serta kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”.

Syah (2013; 181), menyatakan penyebab kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Penyebab yang paling umum adalah keletihan yang melanda karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Cross (dalam Syah, 2013; 180), dalam bukunya *The Psikology of Learning*, berpndapat keletihan siswa dikatagorikan menjadi tiga macam, yakni: 1) keletihan indra siswa, 2) keletihan fisisk siswa, 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indra. Dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi yaitu dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup

h. Dampak Kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar dapat menumbulkan dampak buruk pada kondisi psikologis individu dan pencapaian prestasinya. Menurut Ningsih F (2016:20), dampak yang ditimbulkan kejenuhan belajar akan menimbulkan efek negatif, seperti stress dan kehilangan semangat belajar. Kejenuhan belajar membuat siswa tidak bisa berdamai dengan masalahnya terutama dalam proses belajar, Siswa akan menarik diri baik secara psikologis maupun kehadiran fisiknya dilingkungan sosial sekolah, kehilangan waktu dan tenaga, serta belajar seperlunya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketika jenuh melanda siapapun akan merasa tertekan, jika semula siswa belajar penuh semangat dan tekun, namun ketika rasa kejenuhan itu datang, mendadak semangatnya melemah, tubuh terasa lunglai, hilang gairah dan keceriaan.

Oleh karena itu diperlukan adanya strategi dan motivasi agar pengetahuan yang diperoleh dari hasil belajar tidak sia-sia. Motivasi berperan penting dalam menentukan keberhasilan belajar.

Motivasi adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu. Motivasi merupakan syarat mutlak untuk belajar. Di sekolah sering seringkali terdapat anak yang malas, tidak menyenangkan, suka membolos, dan sebagainya. Dalam hal demikian berarti guru tidak berhasil memberikan motivasi yang tepat untuk mendorong agar ia bekerja dengan segenap tenaga dan pikirannya.

Motivasi sebagai faktor inner (batin) berfungsi menimbulkan, mendasari, mengarahkan perbuatan belajar.

Hakim (2022), mengatakan usaha yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

- a) Belajar dengan cara atau metode yang bervariasi
- b) Mengadakan perubahan fisik di ruangan belajar
- c) Menciptakan suasana baru di ruang belajar
- d) Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan
- e) Hindari adanya ketegangan mental saat belajar

Selain itu menurut sukma (2011), untuk mengatasi kejenuhan belajar di kelas dapat dilakukan beberapa teknik belajar yang positif yaitu sebagai berikut:

- a) Cari manfaat dari belajar yang dilakukan.
- b) Lakukan belajar dengan perasaan yang senang.
- c) Pandang guru dari segi positifnya.
- d) Lakukan diskusi kelompok.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain, serta berfungsi sebagai acuan dalam melakukan penelitian ini diantaranya yaitu:

- a. Penelitian yang relevan telah dilakukan oleh Miftahul Jannah yang berjudul “Kejenuhan Dalam belajar (Strategi guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo), Kelas VIII.7. 2022. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII.7. Di SMPN 8 Palopo dapat dilihat dengan ciri-ciri keluar masuk kelas disaat jam pelajaran berlangsung, mengganggu teman saat belajar, sibuk dengan pekerjaannya sendiri tanpa memperhatikan penjelasan guru, tidur didalam kelas, tidak konsentrasi ketika belajar, berbicara dengan teman, butuh waktu lama dalam memahami pelajaran. Hal tersebut dapat terjadi karena suasana belajar yang tidak berubah, cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, kurangnya aktivitas rekreasi, dan adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. Strategi yang digunakan yaitu dengan penekatan CTL (Contextual Teaching Learning), menyelingi pembelajaran seperti kisah Nabi, menata ulang lingkungan belajar, memberikan motivasi dan stimulus pada peserta didik.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Lidia Aulia Lubis yang berjudul “Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar medan 2019”. Secara umum hasil penelitian Menunjukkan bahwa Gambaran kejenuhan (burnout) belajar siswa sebelum di berikan teknik modeling melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada katagori tinggi, sedangkan gambaran kejenuhan (burnout) belajar siswa setelah diberikan teknik modeling melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada katagori sedang. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sesudah Melakukan teknik modeling melalui bimbingan kelompok.

c. Penelitian yang dilakukan oleh Noviya Ervina Widara Santy yang berjudul “Perbandingan Permainan Tradisional dengan Permainan Modern Terhadap keterampilan Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 1 Rakam Tahun Ajaran 2017/2018”. Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa Permainan Tradisional lebih banyak memberikan dampak positif bagi anak terutama pada keterampilan sosial anak seperti kemampuan mengatur pikiran, emosi dan perilaku untuk memulai dan memelihara hubungan atau interaksi dengan lingkungan sosial secara efektif dibandingkan dengan permainan modern.

D. Kerangka Berpikir

Keberhasilan sebuah pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh tingginya pendidikan seorang pendidik. Akan tetapi tersedianya sarana dan prasarana pendidikan merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan pembelajaran, Keterbatasan sarana dan prasarana dapat diatasi dengan memanfaatkan yang ada di lingkungan sekitar.

Permainan Tradisional juga memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan dalam pembelajaran, permainan tradisional selain dapat mengembangkan kreatifitasanak, kognitif, afektif dan motoriknya, juga dapat mengatasi kejenuhan dalam belajar.

Di sekolah dasar (SD) diterapkan sistim pembelajaran tematik, jadi peran permainan tradisional sangatlah penting, dimana Permainan tradisional dapat mencakup dalam berbagai bidang studi pelajaran, pembelajaran dapat diterapkan dalam bentuk permainan, seperti Matematika (berhitung), Bahasa

Indonesia (percakapan tawar menawar), IPS (hakekat jual beli), PKn (sopan santun dalam berjual beli), Agama (kejujuran), Penjaskes (motorik), Seni Budaya dan keterampilan (keterampilan membungkus dan melipat benda) dan lain-lain.

Permainan tradisional menjadi wahana atau media bagi ekspresi diri anak. Dalam mengembangkan kreativitasnya dalam belajar. Selama ini proses pembelajaran masih konvensional, bersifat monoton, oleh karena itu menimbulkan kecendrungan siswa mengalami kebosanan dan rasa jenuh.

Oleh karena itu peneliti mencoba menerapkan permainan tradisional untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa. Melalui penerapan permainan tradisional ini siswa diharapkan dapat lebih aktif, kreatif, dalam mengatasi kejenuhan dalam proses pembelajaran.

Kerangka pikir peran permainan tradisional dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa, dapat di gambarkan dalam bagan berikut:



E. Hipotesis Peneliiian

Berdasarkan yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan hipotesis yang akan diuji kebenarannya bahwa “Apakah ada pengaruh dari permainan tradisional gobak sodor dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar”.

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data

yang terkumpul, atau hipotesis adalah anggapan dasar suatu teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji. Berdasarkan pendapat diatas maka hipotesis adalah jawaban sementara yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan sehingga memerlukan pembuktian pembedarannya (Arikunto,2013: 110).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif umumnya dilakukan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, dengan hasil penelitian menekankan pada makna dari generalisasi, yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme (Sugiyono, 2012).

Pendekatan yang menggambarkan suatu objek atau situasi di lapangan dimana subjek yang diwawancarai, dengan tujuan untuk mengetahui peran permainan tradisional dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam proses belajar mengajar akan efektif apabila peserta didik berada dalam kondisi senang dan bahagia. Begitu juga sebaliknya, Peserta didik, akan merasa takut, cemas, was-was dan tidak nyaman serta hasil belajar akan menjadi kurang optimal apabila proses belajar anak terlalu monoton tanpa ada variasi, maka siswa akan mengalami kejenuhan dalam belajar. Guru dapat melakukan berbagai macam permainan agar suasana kelas menjadi kembali kondusif dan anak semakin termotivasi dalam belajar.

B. Lokasi dan Waktu penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Sepit, Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 Bulan sejak Bulan Mei sampai Juli pada tahun pembelajaran 2022/2023. Pemilihan

penelitian ini didasarkan pada keterkaitan sekolah dengan judul penelitian yang diajukan oleh peneliti.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah yang terdiri atas obyek, sumbyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda dalam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Populasi yang digunakan adalah studi populasi keseluruhan obyek penelitian, alasan menggunakan studi populasi karena jumlah subyek kurang dari 30 orang. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, disebut juga studi populas atau studi sensus (Arikunto, 2013: 173).

b. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Dimana penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian. Sampel, artinya mengangkat kesimpulan peneleitian sebagai sesuatuyang berlaku bagi populasi.

(Arikunto, 2013: 174). Dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV di SDN 1 Sepit sebanyak 20 orang.

D. Sumber Data

Dalam penelitian ini sumber data yang diperoleh didapat kan dari: Guru dan Siswa SDN 1 Sepit, buku-buku dan karya ilmiah.

E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah dengan cara obsevasi, wawancara, dan dokumentasi seara langsung dengan informasi di lapangan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Beberapa cara tersebut diantaranya:

a. Observasi

Obsevasi merupakan cara efektif dalam melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti. Observasi dan pengamatan digunakan peneliti sebagai cara untuk mengumpulkan data melalui pengamatan langsung di lapangan, hasilnya langsung dicatat sebagai hasil pengamatan penelitian.

b. Wawancara

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian semi terstruktur, karena dalam pelaksanaan wawancara semi struktur dapat menemukan informasi secara lebih terbuka dimana pihak yang telah diminta pendapat dan ide-idenya dapat mempermudah responden menjawab pertanyaan. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu

mendengar secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), cerita, biografi, peraturan dan kebijakan. Dokumen yang berbentuk foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. (Sugiyono, 2005:82).

F. Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen pertama dalam mengumpulkan data dan menginterpretasikan data dengan dibimbing oleh pedoman wawancara dan observasi. Dengan mengadakan observasi dan wawancara secara mendalam dapat memahami makna intraksi sosial, mendalami perasaan yang tergambar dalam ucapan perilaku responden.

Menurut Denzin (moleong, 2011:3310) membedakan “empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, dan teori” yaitu:

1. Triangulasi pengumpulan data, mengecek kembali data dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.
2. Triangulasi sumber, dimana triangulasi sumber membandingkan informan yang ada ditempat dengan waktu yang berbeda.

3. Triangulasi teoritis, mengecek data yang diperoleh dilapangan dengan teori yang relevan.

Agar penelitian ini terarah, peneliti terlebih dahulu menyusun instrumen penelitian yang selanjutnya dijadikan acuan untuk membuat pedoman observasi dan wawancara. Adapun pedoman wawancara sebagai berikut:

Pedoman Wawancara .1

Wawancara Guru:

1. Bagaimana pendapat anda mengenai permainan tradisional gobak sodor?
2. Apakah permainan tradisional gobak sodor pernah diperkenalkan kepada siswa?
3. Apakah siswa pernah memainkan permainan tersebut?
4. Apakah permainan tradisional gobak sodor pernah digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa?
5. Apakah siswa merasa senang mengikuti pembelajaran didalam kelas?
6. Menurut anda faktor apa-apa saja yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa?
7. Apa ciri-ciri kejenuhan belajar yang dialami siswa dikelas 4?
8. Apakah kejenuhan belajar tersebut dialami dijam pelajaran tertentu?
9. Apakah anda menjalin hubungan kerjasama dengan siswa ketika mengajar sehingga siswa aktif dalam proses belajar mengajar?
10. Faktor apasaja yang menghambat upaya anda dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa?

Tabel 2. Pedoman wawancara. Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah kamu mengenal permainan gobak sodor?		
2	Apakah kamu merasa senang dengan permainan tersebut ?		
3	Seberapa sering kamu bermain gobak sodor		
4	Apakah permainan gobak sodor bisa menghilangkan rasa kejenuhan?		
5	Apakah permainan gobak sodor bisa meningkatkan keinginan belajar?		
6	Adakah pengaruh permainan gobak sodor terhadap kedisiplinan dalam belajar mengajar?		
7	Adakah waktu yang di sediakan untuk di gunakan dalam menerapkan permainan tradisional gobak sodor?		
8	Adakah proses pembelajaran permainan tradisional gobak sodor di sekolah ini?		
9	Adakah Kendala yang sering terjadi ketika penerapan permainan tradisional gobak sodor?		
10	Apakah siswa siswi menguasai bahan ajar yang akan diajarkan?		
11	Apakah ada Faktor yang menjadi penghambat dalam proses pembelajaran gobak sodor?		
12	Apakah siswa dan siswi antusias dalam pembelajaran permainan tradisional gobak sodor?		

13	Apakah ada tertarikan siswa siswi dalam dalam permainan gobak sodor?		
14	Apakah siswa dan siswi mengetahui peraturan dalam permainan tradisional gobak sodor?		
15	Apakah kamu sering merasa bosan dalam belajar?		
16	Apakah kamu lebih senang belajar sambil bermain?		
17	Ketika kamu belajar apakah kamu merasa senang?		
18	Ketika kamu belajar apakah kamu merasa bosan?		
19	Ketika guru mu mengajar di kelas! Apakah kamu merasa bosan dengan metode yang di ajarkan?		
20	Setelah bermain apakah kamu merasa bersemangat dalam belajar?		

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Menurut bogdan (Sugiyono, 2015:336). Langkah-langkah analisis data akan dilakukan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Pengumpulan data

Pengumpulan data yaitu mengumpulkan data di lokasi penelitian dengan fokus serta mendalam.pada proses pengumpulan data. melakukan observasi, wawancara, dokumentasi, dan dengan menentukan strategi pengumpulan data yang dipandang tepat dan untuk menentukan untuk mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

b. Data reduktion (Reduksi Data)

Tahapan dimana peneliti merangkum, memilih hal-halyang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting. Dengan demikian data yang atau dengan kata lain tahapan ini peneliti mengumpulkan dan menyeleksi data untuk dipilih sesuai dengan masalahnya.

c. Data Display (Penyajian Data)

Tahapan dimana peneliti melakukan deskripsi data berupa naratif, grafik, tabel, dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data maka akan memudahkan peneliti untuk mengumpulkan dan memahami apa yang terjadi.

d. Kesimpulan/verifikasi

Tahapan dimana peneliti menarik kesimpulan dan verifikasi terhadap data yang ditemukan selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati Agustina Nunug, 2017 “*Kejenuhan belajar dan Cara mengatasinya (Studi Komparasi pembelajaran agama islam pada pondok pesantren An-Nur, Al-Hikmah dan Al-hadid di Kecamatan Karangmojo Gunung Kidul)*” Jurusan Psikologi pendidikan islam univesitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Astaman, dkk “*Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar*” (Jurnal Tinjauan Islam Pada SDN 10 Banawa Kabupaten Donggala.V1i1 15oktober (2018): h:437).
- Buadanani, Eliza delfi. “*Perencanaan Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Implementasi Literasi Budaya Pada anak usia dini*” (jurnal pendidikan Islam Anak usia Dini Universitas). Vol.5.No.1. Pebruari(2022):h.42-45).
- Dini, Rohmah Rona, hidayah Khairul Karisma. “*Analisis Nilai-Nilai Permainan Tradisional Gobak Sodor dengan teori pengambilan keputusan karir krumboltz*”. (Jurnal mahasiswa bimbingan koenseling) Vol.05. No .02.(2021)h: 72-76).
- Hasliah. “*Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri I Parepare*”(jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan konseling). Vol. V.No.01. Maret(2020):h.215-155).
- Jannah Miftahul, 2022, *Kejenuhan Dalam Belajar (Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Kejenuhan belajar Peserta Didik di sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo)*.Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan Intitut Agama Islam Negeri palopo.
- Kurniawan Wibowo Ari,M.Pd..Dr, 2019. *Olahraga dan Permainan Tradisional*.ISBN:978-602-5973-94-9.(Malang:Wineka Media).
- Lubis Aulia Lidia, 2019, “*Kejenuhan (Bornout) Belajar Siswa Dengan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan.*” Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sumatra Utara.

- Mubarok Ilham Muhammad, 2018, “*Upaya menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Siswi Kelas XI Akuntansi SMK.YPKK 2 Sleman.*” Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyani Sri,2013.45. *Permainan Tradisional Indonesia.Cet.1.*(Yogyakarta Langgeng Sari Publishing).
- Muhtarom Mumuh “*Nilai-Nilai edukatif Dalam Permainan Tradisional Masyarakat Lokal Di sumedang*”.Vol XIII.NO.1.(2019).
- Nurhayati Iis, *Peran permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini* (Jurnal studi PAUD Geger Sunten,STKIP SiliwangiVol.1.No 2252(2012) h: 39-40.
- Rosmidah Siti.”*Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa SMK Kelas X*” (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Vol.4,No,2021).
- Santi Widara Ervina Novia,*Perbandingan Permainan Tradisional Dengan Permainan modern Terhadap Keterampilan Anak usia Sekolah dasar diSDN 1 Rakam.*Skripsi Pendidikan Guru Sekolah Dasar(PGSD) Fakultas Keguruan.IlmU Pendidikan (FKIP) Univrsitas Hamzanwadi,2018.
- Saputri Diah Adek, *Implementasi Permainan Tradisional Gobak Sodor Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TK Pertiwi 2 Sidodadi Kecamatan pekalongan.* Skripsi Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiah IAIN Metro Lampung Timur. 2020.
- Vitasari ita,2016, “ *Kejenuhan (Bornout) Belajar di Tinjau Dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.* Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Yoyakarta.