

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bermain merupakan salah satu alat pendidikan. Sebab pendidikan yang baik akan menengahkan bermain sebagai alat pendidikan, dengan bermain dapat membantu dalam usaha mencapai suatu pendidikan. Karena bermain mempunyai nilai-nilai untuk mengembangkan harmoni antara jiwa dan raga.

Permainan tradisional mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja, selain itu bisa dimainkan oleh siapa saja dari anak-anak hingga dewasa. Permainan ini mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya. Contoh permainan tradisional, yaitu engklek, bermain congklak, egrang dan lain-lain. Selain itu ada beberapa permainan tradisional yang mengandung unsur kekuatan, kelincahan, ketangkasan dan reaksi. Permainan tradisional benteng-bentengan mempunyai unsur kecepatan, permainan galasin/gobak sodor mempunyai unsur kelincahan, permainan tap jongkok mempunyai unsur ketangkasan dan reaksi. Tempat bermainnya biasa dilakukan dimana saja di tempat terbuka, dengan menggunakan tubuhnya sebagai media, atau benda-benda sekitarnya seperti batu, kayu dan lain sebagainya, contohnya: lompat jauh, lompat gagah, lompat lembing, senam, tenis meja, anggar, bersepeda, memanah, bulu tangkis, sepak bola, bola basket, bola voli dan lain-lain.

Permainan rakyat ini sangat bermanfaat baik untuk orang dewasa maupun anak-anak. Biasanya berdasarkan kegiatan sosial sederhana seperti kejar-kejaran, sembunyi-sembunyian, dan berkelahi-kelahiran. Berdasarkan sifat permainan, maka permainan rakyat dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu permainan untuk bermain (*play*) dan permainan untuk bertanding (*game*).

Pemanasan (*warming up*) adalah aktivitas yang berisi gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas inti dari olahraga yang akan dilakukan berikutnya. Pemanasan dilakukan agar otot-otot tidak kaku, disamping itu juga untuk menghindari cedera pada otot. Di masyarakat awam sebelum melakukan aktivitas berolahraga kebanyakan mereka tidak melakukan pemanasan (*warming up*). Bukan masyarakat awam saja bahkan sampai atletpun terkadang masih saja ada yang tidak melakukan pemanasan (*warming up*). Pemanasan (*warming-up*) juga penting untuk menghindari cedera pada olahraga yang kita lakukan dan untuk menaikkan suhu tubuh. Adapun tujuan pemanasan adalah untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum aktivitas olahraga yang sesungguhnya, dengan cara menaikkan suhu tubuh. Akan tetapi masih banyak atlet yang tidak paham pentingnya melakukan pemanasan (*warming-up*) memberikan efek atau dampak yang negatif pada saat atlet tersebut dalam melaksanakan program latihan. Diantaranya atlet dapat mengalami cedera olahraga, seperti; kram otot, terkilir, dan sebagainya karena berbagai fungsi organ tubuh yang belum siap. Beberapa

ahli dari Denmark menunjukkan bahwa pengaruh pemanasan (*warming-up*) juga dapat menguntungkan bagi prestasi. Selain itu keuntungan dari pemanasan (*warming-up*) yaitu dapat meningkatkan aliran darah ke otot yang bekerja, yang mencegah kekakuan otot dan nyeri dan juga untuk merelaksasi otot yang stress, sehingga meningkatkan performa saat olahraga inti.

Dilihat dari unsur kecepatan, kelincahan, ketangkasan dan reaksi dalam permainan tradisional memiliki hal-hal yang sama dengan teknik pemanasan dalam berolahraga. Pemanasan biasanya dilakukan sebelum melakukan aktivitas berolahraga, agar otot-otot tidak kaku, disamping itu juga untuk menghindari cedera pada otot. Pemanasan merupakan kegiatan awal yang dilakukan oleh seseorang sebelum melakukan aktivitas olahraga yang lebih berat/kompleks, seperti: main bola, berenang, permainan hoki, bulu tangkis dan yang lainnya. Kemudian diakhiri dengan colling down (pendinginan), berfungsi untuk mengembalikan otot-otot yang lelah agar kembali rileks.

Motivasi dalam berolahraga adalah aspek psikologis yang telah banyak dibicarakan dan diteliti oleh para ahli psikologis. Motivasi ini sangat menarik perhatian para ahli, karena di satu pihak peranannya sangat penting, di pihak lain motivasi itu suatu hal yang dirasa sulit oleh para pelatih, guru dan pembina olahraga. Dikatakan peranannya sangat penting bagi para pelatih, guru dan pembina olahraga, sebab motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam olahraga.

Atlet hoki UNJ pada saat tertentu merasakan kejenuhan pada program pemanasan di latihan rutin. Kejenuhan timbul karena materi pemanasan yang pelatih berikan selalu sama disetiap latihan. Hal ini berdampak pada atlet yang merasakan kurang bersemangat pada proses latihan, sehingga hasil latihan kurang maksimal. Perlu adanya materi pemanasan yang bisa memotivasi atlet agar hasil latihan lebih maksimal. Salah satu caranya bisa menerapkan permainan tradisional dalam pemanasan.

Olahraga hoki merupakan cabang olahraga permainan beregu dengan menggunakan stick untuk menggerakkan bola serta dituntut adanya suatu kerjasama antar pemain dengan pola bermain yang ditetapkan sebelumnya untuk menciptakan poin. Peraturan permainannya pun tidak merugikan karena tidak ada batasan untuk tinggi badan pemainnya, jadi setiap orang boleh bermain hoki. Dalam bermain hoki membutuhkan koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Oleh karena itu perlu mempunyai fisik, mental, dan disiplin dalam berlatih agar bisa mengikuti semua tehnik-tehnik yang diberikan.

KOP olahraga hoki Universitas Negeri Jakarta memiliki jadwal latihan pada setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu pada pukul 16.00 WIB sampai dengan pukul 19.00 WIB Proses latihan berawal dari kegiatan berbaris yang dilanjutkan dengan berdoa, setelah itu melakukan kegiatan pemanasan (*warming-up*), selesai melakukan kegiatan pemanasan (*warming-up*) atlet

siap untuk melakukan kegiatan inti dan kemudian diakhiri dengan kegiatan pendinginan (*cooling down*).

Ketika penulis melihat proses latihan atlet hoki UNJ, penulis melihat adanya proses latihan yang kurang optimal, terutama terlihat pada saat melakukan kegiatan pemanasan (*warming-up*), penulis melihat masih ada atlet yang tidak serius dalam melakukan pemanasan (*warming-up*), jelas terlihat kegiatan pemanasan yang monoton, yang terdiri dari *jogging* yang dilanjutkan dengan gerakan-gerakan peregangan otot setelah itu langsung masuk dalam kegiatan inti pada latihan hoki. Atlet yang datangnya terlambat pada waktu latihan, mereka hanya melakukan gerakan pemanasan (*warming-up*) semaunya. Padahal pemanasan (*warming-up*) merupakan kegiatan yang sangat penting yang harus dilakukan sebelum memulai latihan dan dimaksudkan untuk merangsang kerja berbagai fungsi organ tubuh.

Penulis mempunyai gagasan, untuk menggunakan permainan tradisional, tujuannya untuk meningkatkan motivasi dalam berolahraga, agar para atlet termotivasi untuk mengikuti kegiatan pemanasan (*warming-up*), karena menurut penulis pemanasan (*warming-up*) melalui permainan tradisional, membuat atlet dapat mengeksplorasi dirinya untuk melakukan aktivitas fisik tanpa meninggalkan inti dalam pemanasan (*warming-up*) tersebut, melalui bermain atlet juga dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar serta dapat belajar menanamkan nilai sportif. Tidak hanya itu melalui permainan tradisional atlet dapat melepaskan sejenak penat dan

masalah yang ada sehingga membuat atlet untuk berkonsentrasi kembali dalam latihan dan siap untuk menerima semua bentuk latihan yang diberikan pelatih.

Kondisi yang dijelaskan diatas menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang bertempat di gedung serbaguna (GSG). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi latihan dalam mengikuti kegiatan pemanasan (*warming-up*).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Mengapa atlet hoki UNJ kurang termotivasi dalam melakukan kegiatan pemanasan (*warming-up*)?
2. Apakah dengan menggunakan permainan tradisional atlet hoki UNJ menjadi senang untuk melakukan kegiatan pemanasan (*warming-up*)?
3. Apakah terdapat pengaruh antara permainan tradisional dalam pemanasan (*warming up*) dengan motivasi latihan pada atlet hoki Universitas Negeri Jakarta?
4. Apakah dengan penerapan permainan tradisional dapat efektif bila digunakan pada saat kegiatan pemanasan (*warming-up*)?

5. Apakah penerapan permainan tradisional dalam pemanasan (*warming up*) dapat meningkatkan motivasi latihan atlet hoki Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka peneliti membatasi permasalahan pada: Pengaruh permainan tradisional dalam pemanasan (*warming up*) terhadap motivasi latihan pada atlet hoki Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi dari pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh permainan tradisional dalam pemanasan (*warming up*) terhadap motivasi latihan pada atlet hoki Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Upaya dilaksanakannya penelitian ini mempunyai manfaat atau kegunaan bagi peneliti sendiri serta pihak lain. Adapun kegunaan penelitian yakni:

1. Mengetahui pengaruh permainan tradisional dapat memotivasi atlet hoki UNJ dalam mengikuti kegiatan pemanasan (*warming-up*).

2. Memberikan masukan kepada pelatih untuk lebih kreatif, inovatif dalam mencapai tujuan latihan.
3. Memberikan masukan kepada pelatih, bahwa pengaruh kegiatan pemanasan (*warming-up*) menguntungkan bagi prestasi.