

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik yang biasa dilakukan anak-anak kini sudah semakin berkurang bahkan hampir tidak dilakukan lagi. Hal itu terjadi karena terlalu asyiknya mereka memainkan permainan *modern* yang ada saat ini. Akibat dari itu semua anak tersebut menjadi kehilangan *moment* atau peristiwa penting dalam hidupnya seperti waktu untuk belajar, berkumpul bersama keluarga, dan bermain dengan teman sebayanya.

Itulah yang membuat mereka lupa akan pentingnya waktu dan membuat mereka kurang dalam melakukan aktifitas gerak tubuh, sehingga mereka mengalami lemah otot dan mudah kelelahan. Hal ini juga akan berdampak kurang baik bagi anak sebab dapat menghambat pertumbuhan tubuhnya.

Anak-anak yang kurang melakukan gerak memiliki aktifitas fisik yang sedikit, hal ini tentu akan memberikan efek negatif bagi tumbuh kembang dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Risiko yang paling ditakutkan adalah kurangnya interaksi sosial sehingga anak menjadi pribadi yang pendiam atau pemurung, dan terjadinya obesitas (kelebihan lemak) pada anak yang akan menjadi pencetus berbagai penyakit kronis berbahaya pada saat mereka

dewasa nanti, seperti diabetes, penyakit jantung, darah tinggi, kanker dan kolesterol.

Pada umumnya anak-anak mempunyai aktifitas fisik yang lebih tinggi atau kecenderungan bergerak lebih aktif dibandingkan orang dewasa. Hal ini dapat dilihat ketika mereka berlari-lari, melompat-lompat, bermain dengan teman-temannya, dan masih banyak lagi aktifitas lainnya yang terkadang membuat heran orang dewasa, seolah anak-anak tidak pernah ada lelahnya. Tentunya segala bentuk aktifitas fisik yang biasa dilakukan anak-anak akan banyak memberikan manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka.

Anak pada usia 6-8 tahun adalah usia dimana anak-anak selalu aktif bermain. Tidak lengkap rasanya apabila masa kecil dalam kehidupan anak-anak tidak digunakan untuk bermain. Hak anak-anak adalah bermain. Dengan bermain, anak-anak dapat menjelajah dan menemukan hal-hal baru dalam hidup melebihi dari apa yang orang dewasa bisa ajarkan. Pada usia tersebut anak-anak membutuhkan permainan yang mempunyai dampak positif bagi tubuh dan perilaku mereka.

Kegiatan bermain merupakan aktifitas yang sangat penting bagi anak, sama kebutuhannya terhadap makanan yang bergizi dan kesehatan untuk pertumbuhan badannya. Melalui bermain pula, anak-anak dapat melatih kemampuan fisik, proses berpikir, memahami dan mengikuti aturan, belajar

bersosialisasi, bekerjasama dengan anak lain, serta dapat pula sebagai ajang rekreasi.

Bermain memang tidak bisa dilepaskan dari keseharian anak-anak, dimana pun kapanpun dan bagaimanapun anak akan selalu berusaha bermain dengan lingkungan sekitarnya. Maka tidak heran jika orang tua merasa kerepotan dengan berbagai kenakalan yang dilakukan anak pada saat bermain.

Pada faktanya di kehidupan sehari-hari sering kali didapatkan perilaku tidak terarah anak dalam bermain, sehingga terjadilah konflik atau timbul permasalahan seperti perkelahian, salah pergaulan dan lain-lain. Tentunya sangat disayangkan jika sampai ada orang tua yang melarang anaknya untuk bermain karena alasan tersebut, dimana si anak hanya harus duduk manis di rumah dan hanya menonton televisi atau sibuk bermain dengan *gadget* saja.

Melihat kondisi di lapangan bermain adalah peranan sangat penting bagi anak untuk melakukan gerak, bagi anak saat ini di Jakarta kurang dalam hal melakukan aktifitas yang dilakukan dengan bermain. Padahal itu sangat penting dan berguna bagi pertumbuhan fisik anak pada saat ini. karena di Jakarta sudah minim lahan untuk bermain.

Maka dari itu peneliti bertujuan untuk memanfaatkan lahan kosong yang bertujuan untuk membentuk fisik anak dengan cara memberikan permainan-permainan kecil, khususnya untuk anak-anak, yang mudah kelelahan dalam melakukan aktivitas fisik khususnya anak usia 6-8 tahun.

Karena anak usia tersebut sangat suka bermain dan membutuhkan banyak gerak untuk mengembangkan fisik dan motorik anak tersebut.

Dalam mengatasi hal tersebut diperlukan sebuah arahan orang tua untuk mengetahui gerak lokomotor anak yang dapat membantu anak untuk memperoleh gerak lokomotor yang maksimal.

Anak usia 6-8 tahun telah memasuki tahap berlatih yang dinamakan *fun* fase dimana dalam tahap usia ini merupakan periode emas bagi anak dalam mempelajari berbagai hal termasuk berlatih *berlari, menangkap, melompat, mengayun, melempar, mengenal warna, mengenal angka, dan mengenal huruf* dengan cara yang menyenangkan.

Pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul : model aktivitas fisik anak usia 6-8 tahun.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan diatas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah model aktivitas fisik anak usia 6-8 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian diatas maka dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana pembuatan model aktivitas fisik pada anak 6-8 tahun ?

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Menghasilkan model aktivitas fisik bagi anak usia 6-8 tahun.
2. Hasil model aktivitas fisik ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi atau pedoman bagi orang tua dalam membimbing dan mengarahkan anak-anaknya.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pendidik dan juga dapat dijadikan landasan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang sejenis.
4. Bagi institusi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.