

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagaimana diketahui populernya olahraga beladiri di Indonesia sekarang ini dapat dilihat dari berbagai macam cabang olahraga beladiri yang sudah masuk dan berkembang di Indonesia. Walaupun ada beberapa cabang yang belum dipertandingkan di kejuaraan nasional, namun tidak mengurangi minat masyarakat terhadap olahraga beladiri. Beladiri bukan hanya untuk berprestasi, tetapi olahraga ini juga dipelajari untuk melindungi diri dari hal-hal yang tidak diinginkan dari tindak kejahatan di jalanan yang sedang marak di Indonesia saat ini.

Salah satu dari cabang olahraga tersebut adalah olahraga *wushu* yang berasal dari negara Cina. Arti dari kata *wushu* itu sendiri adalah *wu* yaitu ilmu perang, sedangkan arti kata *shu* yaitu seni, sehingga *wushu* dapat juga diartikan seni untuk berperang. Dimana didalamnya mengandung aspek seni olahraga, kesehatan, beladiri, dan mental. Dalam olahraga *wushu* terdapat lima unsur yang penting yaitu air yang melambangkan kehidupan dan kelembutan, kayu yang melambangkan tulang dan otot, api yang

melambangkan kekuatan dan ketangkasan, bumi yang melambangkan pertahanan, dan logam yang melambangkan penggunaan senjata.

Mempelajari *wushu* sebenarnya tidak hanya terbatas pada hal-hal yang berhubungan dengan gerakan fisik belaka, melainkan juga melibatkan pikiran, olah pernafasan, pemahaman anatomi tubuh, aliran darah, dan jalur energi tubuh. Di sisi lain, olahraga *wushu* juga membentuk kepribadian, melatih kedisiplinan, ketahanan mental, kecerdikan, kewaspadaan, persaudaraan, jiwa satria pembentukan watak dan karakter, mengokohkan kepribadian, memupuk sportivitas, sederhana, patriotisme, dan penuh semangat juang, serta merupakan penyaluran bakat yang terpendam dan untuk berprestasi.

*Wushu* merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan kelenturan. Oleh karena itu, keadaan fisik dari setiap atlet harus diperhatikan, begitu juga segi kejiwaan seorang atlet pun harus sehat sehingga bisa maksimal dalam melakukan latihan. Dalam hal ini, seorang pelatih sangat berperan penting dalam menjaga atletnya dan memberikan program latihan yang baik.

Program latihan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Oleh karena itu, program latihan yang dibuat pelatih harus efektif dan efisien. Selain itu, program latihan sebaiknya bervariasi dan tidak membosankan

karena hal itu sangat berpengaruh terhadap kejiwaan atlet. Salah satunya dalam program pemanasan.

Karl Gaulhofer dan Maria Streicher mengemukakan tentang tujuan pemanasan yaitu,

pemanasan dimaksudkan untuk mempersiapkan fisik dan mental dengan kegiatan fisik yang tidak terlalu berat tetapi merangsang kerja berbagai fungsi organ tubuh manusia<sup>1</sup>

Pemanasan merupakan susunan dari program latihan yang dilakukan di awal latihan. Pemanasan dilakukan untuk memanaskan otot-otot yang kaku menjadi lentur. Akan tetapi terkadang pemanasan yang monoton dapat menimbulkan kejenuhan atau kebosanan, seperti yang di alami peneliti dan teman-teman yang berprofesi sebagai atlet, dimana ketika pelatih mengintruksikan untuk melakukan pemanasan yaitu berlari mengelilingi lapangan sebanyak 4-5 putaran atau selama beberapa menit, atlet tidak terlihat bersemangat dan bermuka masam. Disisi lain, jika atlet tidak melakukan pemanasan dengan baik maka akan menimbulkan cedera ringan maupun berat. Oleh karena itu peneliti memiliki ketertarikan melakukan penelitian untuk memberikan variasi dalam pemanasan yang dapat memotivasi atlet dalam melakukannya.

---

<sup>1</sup> J.Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. (Depdikbud, 1992/1992), h.7

Menurut WS Winkel, motivasi berasal dari kata motif,

yang diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu.<sup>2</sup>

Motivasi merupakan bagian yang terpenting dalam suatu kegiatan. Motivasi yang mendorong seseorang untuk beraktivitas dalam memperoleh kebutuhan dan kepuasan dari hasil kerjanya. Untuk itu, seorang pelatih dapat menggunakan metode bermain dalam program pemanasan yang masih berkaitan dengan materi latihan, sehingga atlet bisa bersenang-senang dan termotivasi dalam melakukan pemanasan tanpa mengurangi kualitas dari pemanasan tersebut.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka akan diteliti tentang penerapan metode bermain untuk meningkatkan motivasi atlet *wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014.

---

<sup>2</sup> W.S Winkel, *Psikologi Pengajaran*, (Jakarta: Grafindo, 1996), h. 151

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Mengapa atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan kurang termotivasi dalam mengikuti pemanasan 2014?
2. Apakah program latihan pemanasan yang menyenangkan berpengaruh terhadap motivasi atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014?
3. Apakah dengan penerapan metode bermain dapat meningkatkan semangat atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014?
4. Bagaimana penerapan metode bermain yang dapat meningkatkan motivasi atlet sasana *wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan dibahas, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu : Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan

Motivasi Pada Atlet *Wushu* Inti Bayangan Jakarta Dalam Mengikuti Pemanasan 2014.

#### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah Penerapan metode bermain dapat meningkatkan motivasi atlet *wushu* inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Memberikan informasi kepada pelatih tentang penerapan metode bermain terhadap peningkatan motivasi pada atlet *wushu* inti bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dalam menjalankan program pemanasan yang bervariasi.
3. Memberikan informasi bahwa metode bermain dapat diterapkan sebagai pengganti pemanasan.

4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi hasil dari penelitian ini terhadap peningkatan motivasi pemanasan atlet *wushu* Inti Bayangan Jakarta 2014.
5. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya
6. Sebagai referensi khususnya untuk pelatih *wushu* inti bayangan dalam membuat program latihan.