

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Aktifitas 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 6-12 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.

Secara manusia selalu ingin mendidik keturunannya yang dilakukan pada setiap tahapan umur. Baik pada masa janin, bayi, balita, kanak-kanak, remaja, dewasa maupun usia lanjut. Anak-anak memasuki tahapan dimana mereka sudah cukup mengerti dan memahami sesuatu serta mampu memahami mana yang baik dan mana yang buruk.

Pada tahapan ini, seorang individu sedang menggali potensi dirinya yang digunakan dalam rangka mencapai kematangan ketika individu tersebut beranjak dewasa. Namun, emosi anak-anak kadang kala labil sehingga harus

diarahkan dan diolah sedemikian rupa agar tidak terjerumus pada sesuatu yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain di sekitarnya.

Pada masa inilah, setiap individu akan mengalami masa-masa sekolah dimana mereka akan berinteraksi ke dalam lingkup yang lebih luas dengan berbagai karakteristik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, harus dipelajari dan dipahami setiap karakter anak usia sekolah agar dapat memberikan tugas dengan tepat yang dapat mengoptimalkan potensi mereka yang sesuai dengan umur mereka

Bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual anak sekolah dasar. Dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi, serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik. Pada dasarnya anak-anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi dan menari, baik dilakukan sendiri maupun berkelompok. Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah.

Bermain memiliki fungsi yang sangat luas, seperti untuk anak, untuk guru, orang tua dan fungsi lainnya. bagi anak. Dengan bermain dapat mengembangkan fisik, motorik, sosial, emosi, kognitif, daya cipta (kreativitas), bahasa, perilaku, ketajaman pengindraan, melepaskan ketegangan, dan terapi bagi fisik, mental ataupun gangguan perkembangan lainnya

Bermain memang tidak bisa dilepaskan dari keseharian anak-anak. Dimana pun kapanpun dan bagaimanapun si 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.

Pada usia 6-12 tahun, anak usia dini berada pada fase operasi konkret dan fase operasi, kemampuan anak untuk berpikir secara logis sudah berkembang, dengan syarat, obyek yang menjadi sumber berpikir logis tersebut hadir secara konkret. Fase operasi formal ditandai oleh perpindahan dari cara berpikir konkret ke cara berpikir abstrak. Keulampuan berpikir abstrak dapat dilihat dari kemampuan mengemukakan ide-ide, memprediksi kejadian yang akan terjadi, dan melakukan proses berpikir ilmiah, yaitu mengemukakan hipotesis dan menentukan cara untuk membuktikan kebenaran hipotesis

Panjat tebing merupakan salah satu olahraga yang saat ini telah populer di kalangan remaja Indonesia, hal ini terlihat oleh bertambahnya perkumpulan para pecinta olahraga panjat tebing ini dalam satu wadah yang dikenal dengan Federasi Panjat Tebing Indonesia atau FPTI. Sejalan dengan perkembangan olahraga panjat tebing di Indonesia, maka dibuatlah sebuah

media yang bisa dipergunakan di manapun, berupa tebing buatan, yang juga biasa disebut dengan panjat dinding.

Sebagaimana telah diketahui bahwa perkembangan olahraga ini sangat pesat, terbukti dengan banyak di adakan kejuaraan – kejuaraan panjat tebing di tingkat daerah/kota, nasional, bahkan internasional. Disamping itu, olahraga yang tergolong ke dalam olahraga ekstrim ini juga telah masuk dalam kategori olahraga yang kompetitif (prestasi) sehingga perlu adanya pembinaan khusus terhadap para pelaku agar mampu menghasilkan sebuah tujuan prestasi yang maksimal.

Pada tahun 2004 panjat tebing menjadi sebuah olahraga yang kompetitif dengan dicobanya ajang eksebisi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON), dan seiring dengan tingginya antusiasme masyarakat maka masuklah dalam ketegori olahraga yang memperebutkan medali dalam PON. Mulai saat itulah olahraga ini sudah menjadi olahraga yang sangat kompetitif, sehingga banyak bermunculan para atlet dan pelatih yang berkompeten dalam bidangnya.

Panjat tebing merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kemampuan biomotorik yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, dan kelentukan agar mampu mengendalikan tubuh secara dinamis maupun cepat, serta daya tahan dalam memanjat dan memindahkan tubuh ke titik yang lebih tinggi.

Panjat tebing memiliki 3 kategori perlombaan sesuai dengan karakteristik geraknya masing-masing yang sangat berbeda seperti nomor speed (kecepatan), nomor Lead (kesulitan) dan Boulder (permasalahan). Ketiga kategori yang dipertandingkan tersebut masing-masing membuka nomor perorangan putra dan putri, beregu putra dan putri, dan campuran.

Olahraga ini membutuhkan seperangkat peralatan (equipment) seperti karmantel atau tali panjat, *harness*, *webbing*, *runner*, *carabiner*, *chalkbag*, magnesium carbonat dan sepatu panjat dan lain-lainnya sebagai alat pendukung pemanjatan, peralatan dan perlengkapan tersebut adalah perlengkapan minimal yang wajib dimiliki oleh pemanjat. Namun, selain peralatan dan perlengkapan sebagai penunjang, panjat tebing juga membutuhkan kesiapan fisik yang matang sebab olahraga ini termasuk ke dalam olahraga yang membutuhkan kinerja otot-otot hampir pada keseluruhan bagian otot dalam tubuh manusia, maka dari itu sangat diperlukan pemanasan sebagai upaya persiapan aktifitas fisik yang serius serta menghindari dan mengurangi segala macam resiko cedera.

Memanjat menjadi kegiatan yang sangat melelahkan khususnya bagi para pemanjat pemula, keluhan bagi pemanjat pemula umumnya adalah bagian lengan yang cepat lelah. Maka perlu adanya latihan khusus yang dapat meningkatkan kekuatan pada bagian lengan tersebut, yang di pakai untuk mencengkram sebagai pegangan bagi pemanjat, karena pegangan menjadi salah satu faktor dominan bagi pemanjat. Klub olahraga rekreasi

kota Depok terdapat cabang olahraga panjat tebing. Pada saat melakukan kegiatan panjat tebing anggota klub olahraga rekreasi kota Depok masih belum dapat menguasai materi yang diberikan pada saat latihan. Anggota klub olahraga rekreasi kota Depok dapat memahami materi yang diberikan saat bersamaan dengan permainan. Pada saat ini anggota klub olahraga rekreasi kota Depok tidak terlalu memahami materi yang diberikan.

Situasi ini mendorong peneliti untuk membuat model bermain panjat tebing pada anak usia 6-12 tahun.

#### **B. Fokus Masalah**

Mengacu pada permasalahan di atas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah membuat model bermain panjat tebing pada anak usia 6-12 tahun.

#### **C. Perumusan Masalah**

Berkaitan dengan model bermain panjat tebing pada anak usia 6-12 tahun maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana pembuatan model bermain panjat tebing pada anak usia 6-12 tahun?.

#### D. **Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Dapat menjadi bentuk latihan panjat tebing yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan motivasi anak terhadap olahraga panjat tebing sekaligus meningkatkan teknik dasar panjat tebing.
2. Sebagai bahan referensi atau pedoman bagi pelatih dalam melatih dan mengajarkan teknik panjat tebing pada anak
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.