

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 1) yang mengungkapkan bahwa manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri.

Pencak silat adalah seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni beladiri ini secara luas dikenal diberbagai negara seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Vietnam, Singapura, Filipina, dan Thailand sesuai penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat) yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya (Erwin Setyo, 2015).

Pencak Silat memiliki 2 kategori dalam pertandingan, yaitu kategori tanding dan kategori seni. Kategori seni juga dibagi menjadi 3 yaitu seni

tunggal, ganda, dan regu. Tanding adalah kategori dalam pencak silat dimana kategori ini dilakukan oleh dua pesilat yang saling berhadapan dengan melakukan serangan pada lawan, melakukan pembelaan (tangkisan, elakan, hindaran), menjatuhkan lawan serta mengunci lawan yang memerlukan konsentrasi, kekuatan, taktik dan mental. Kategori tanding dilakukan dalam 3 babak dengan masing-masing babak 2 menit dan istirahat antara babak 1 menit.

Pencak Silat merupakan cabang olahraga beladiri yang membutuhkan kondisi fisik yang mumpuni. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Untuk mendapatkan performa atlet dalam mengikuti latihan-latihan selalu diawali dengan pemanasan atau *warming Up*. Pemanasan dapat membantu meningkatkan sistem kardiovaskular secara bertahap dengan cara meningkatkan suhu tubuh dan aliran darah ke otot. Melakukan pemanasan sebelum latihan dapat mengurangi rasa sakit pada otot dan menurunkan risiko cedera. Saat berlatih pencak silat jantung dituntut untuk berdetak kencang memompa darah yang disalurkan ke setiap otot. Untuk menyesuaikan, maka detak jantung dapat dilatih berdetak cepat dengan cara pemanasan agar saat melakukan latihan otot dan jantung siap bekerja dengan lebih baik untuk meningkatkan performa latihan pada atlet.

Pada usia remaja adalah usia emas dalam perkembangan anak untuk meningkatkan kualitas dirinya. Bermain adalah hak mutlak bagi anak yang harus mereka rasakan. Dengan bermain anak-anak juga memacu untuk lebih

aktif bergerak sehingga jantung di tuntut untuk berdetak kencang. Kegiatan bermain merupakan kegiatan yang penting bagi anak, melalui bermain anak-anak dapat memperoleh kegiatan fisik, proses berpikir memahami dan mengikuti peraturan, belajar bersosialisasi dan bekerja sama dengan anak yang lain (Erwin Setyo, 2015).

Dengan karakteristik anak seperti itu pelatih dan orang tua haruslah tepat dalam mengarahkan anak untuk menyalurkan kesenangannya dalam bermain dalam hal ini peneliti berniat mengganti pemanasan konvensional menggunakan metode bermain. Anak- anak membutuhkan suatu hal yang bervariasi agar anak tidak bosan dalam menjalankan suatu pemanasan dan dapat menumbuhkan rasa semangat dalam menjalankan pemanasan untuk menghasilkan performa atlet pada latihan inti nantinya.

Pada usia remaja yakni usia dimana anak-anak akan selalu aktif bermain. Kurang rasanya apabila masa kecil dalam kehidupan dunia anak-anak tidak digunakan untuk kegiatan bermain. Karena pada hakekatnya 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 (Norvan Ardy, 2012).

Usia tersebut anak-anak akan membutuhkan permainan yang mempunyai dampak positif bagi tubuh, daya kembang dan perilaku mereka untuk kedepannya. Anak akan memasuki berbagai tahapan-tahapan di mana mereka sudah cukup paham dan mengerti akan segala sesuatunya. Pada fase ini, individu terus menggali potensi pada dirinya yang digunakan dalam rangka

mencapai kematangan untuk individunya tersebut dalam beranjak dewasa. Namun, tingkat emosional anak-anak terkadang labil sehingga harus diarahkan sedemikian rupa agar anak tidak terjerumus pada hal-hal yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain di sekitarnya.

Pada masa ini banyak terdapat aliran-aliran dalam pencak silat salah satunya yaitu Perguruan Satria Muda Indonesia yang didirikan sejak tahun 1987 dan peneliti merupakan asisten pelatih di perguruan Satria Muda Indonesia daerah pesanggrahan selama 3 tahun terakhir dalam setiap sesi latihan, peneliti melihat bahwa anak usia 9-12 tahun di perguruan Satria Muda Indonesia banyak anak-anak yang kurang bersemangat dalam menjalani pemanasan sebelum latihan dikarenakan pemanasan yang monoton seperti pemanasan statis dan jogging yang selalu di ulang setiap sesi latihan sehingga anak bosan melakukan pemanasan, malasnya untuk bergerak dan berdampak kurangnya maksimal dalam melakukan pemanasan, kurangnya variasi pemanasan di setiap pertemuan sesi latihan dan tidak adanya model pemanasan berbasis metode bermain membuat anak menjadi senang dan serius melakukan pemanasan, kurangnya inovasi dalam pemanasan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membuat tentang model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada usia 9-12 tahun, agar anak dapat lebih semangat dan senang dalam melakukan pemanasan sebelum berlatih dikarenakan adanya permainan dalam pemanasan, karena dengan permainan dapat menuntut anak untuk lebih aktif bergerak, mempengaruhi perkembangan dan jiwa sosial. Dengan harapan adanya wawasan inovasi dalam pemanasan melalui sebuah permainan yang

mengasikan dan juga dapat termotivasi dalam setiap aktivitas yang dilakukan untuk performa atlet yang maksimal.

B. Fokus Masalah

Mengacu pada permasalahan di atas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah membuat model permainan melalui metode pemanasan yang sesuai untuk anak usia 9-12 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah maka di rumuskan masalah sebagai berikut :
Bagaimana model pemanasan pencak silat berbasis permainan untuk anak usia 9-12 tahun?

D. Kegunaan Penelitian

Tugas akhir yang peneliti laksanakan memiliki manfaat teoritis dan praktis:

1. Teoritis: Dapat menjadi bentuk model pemanasan yang menghibur sehingga mampu meningkatkan motivasi anak terhadap olahraga pencak silat.
2. Praktis:
 - a. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pelatih dan juga dapat dijadikan landasan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang sejenis.
 - b. Bagi atlet, menambah semangat dalam melaksanakan pemanasan dan membantu dalam persiapan sebelum melakukan latihan inti.

- c. Bagi Pelatih, Sebagai bahan referensi atau pedoman bagi pelatih dalam melakukan variasi pemanasan berbasis metode bermain sebelum melakukan latihan.
- d. Bagi institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga khususnya kepelatihan sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.

