

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejarah mencatat bahwa pada tahun 1823, cerita singkat berawal dari suatu pertandingan sepak bola antar sekolah di kota *Rugby*, Inggris. Seorang anak laki – laki yang bernama William Webb Ellis mengambil sebuah bola dengan tangannya dan berlari mengarah garis gawang lawan. Dua abad kemudian *rugby* telah berevolusi menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Pada saat itu dimana jutaan orang bermain *rugby*, menyaksikan, dan menikmati suasana permainan *rugby*. berdasarkan peraturan, *rugby* tidak hanya dimainkan begitu saja, dengan adanya sebuah peraturan para pemain *rugby* juga dapat memberikan nilai tingkat sportivitas, membentuk karakter disiplin dalam penguasaan diri, serta menjalin interaksi sosial antar satu sama lain, dapat menumbuhkan rasa keakraban dan mengambil sikap fair play, dengan ini mengingatkan bahwa permainan *rugby* adalah sebuah permainan yang sehat dan bersahabat.

Rugby bisa di ikut sertakan oleh siapapun, pria ataupun wanita dan bisa dimainkan bagi semua kalangan usia mulai dari anak – anak hingga orang dewasa bahkan orang tua sekaligus. Pada umumnya hampir semua orang sudah mengetahuinya. bahwa *rugby* merupakan olahraga permainan yang bersifat keras. secara singkat dapat digambarkan seperti adanya teknik yang diharuskan mendapatkan bola dari lawan melalui cara bertabrakan atau disebut dengan *tackel* dan bisa dikatakan olahraga *rugby* ini sangat unik. Namun permainan *rugby* itu sendiri banyak sekali yang sudah di modifikasi ke dalam permainan sehingga semua orang dapat menikmati permainan *rugby*. dalam modifikasi permainan *rugby* dibuatkan seperti *fun games* yang tidak ada

unsur bahaya dan sangat aman misalnya *rugby touch*, *rugby tag* dan masih banyak macam permainan lainnya.

Peminat olahraga *rugby* di Indonesia tergolong minim tidak halnya seperti peminat dari cabang olahraga lain, Masih sangatlah awam akan permainan olahraga *rugby* di Indonesia karena olahraga ini memang mengacu resiko yang sangat tinggi apabila tidak tahu tentang teknik dan prosedur permainan tersebut, maka dari itu pecinta olahraga *rugby* di Indonesia bisa tergolong sangat sedikit. Bahkan lebih banyak yang berpartisipasi dalam olahraga *rugby* ini yaitu warga negara asing atau pun warga negara asing yang merantau dan menetap tinggal di Indonesia.

Pada dasarnya dalam setiap proses menjalankan aktifitas olahraga selalu diawali dengan gerakan pemanasan. Pemanasan sangatlah berguna bagi tubuh seseorang sebelum memasuki aktifitas inti seperti untuk menghangatkan suhu tubuh, melancarkan aliran darah, memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, dan mengurangi resiko cedera saat berolahraga.

Berdasarkan pengamatan pada kegiatan latihan Ekstrakurikuler SMAN 50 Jakarta, pada sesi aktifitas pemanasan tergolong masih kurang maksimal. Bentuk gerakan pemanasan yang diberikan terkesan menjenuhkan dan kurang menarik. Sehingga anggota Ekstrakurikuler terlihat kurang antusias dan kurang semangat. Apabila hal ini dibiarkan maka aktifitas pemanasan yang dilakukan tidak maksimal dan akan membuat anggota Ekstrakurikuler kurang siap melaksanakan aktifitas inti. dan hal tersebut dikhawatirkan dapat menimbulkan efek cedera dan penurunan tingkat prestasi.

Dengan kondisi seperti ini, peneliti berupaya menganalisa apa yang menjadi kendala dalam melaksanakan aktifitas pemanasan. peneliti menilai anggota Ekstakuliuler merasa bosan karena tidak adanya unsur kesenangan dalam gerakan pemanasan dan terlihat kaku. sehingga terkadang beberapa anggota Ekstrakurikuler mengabaikan gerakan pemanasan, Dan terkadang terjadi anggota Ekstrakuikuler yang datang terlambat latihan mereka hanya melakukan gerakan pemanasan sekedarnya karena khawatirnya mereka ketinggalan materi pada inti latihan sehingga mereka terburu – buru untuk melakukan pemanasan tanpa memikirkan

resiko yang akan terjadi nanti pada proses latihan berlangsung ataupun usai akhir latihan nanti.

Untuk melakukan aktifitas utama yang optimal tubuh perlu adanya proses gerakan pemanasan yang bersifat menyenangkan dan gerakannya mengacu pada gerakan inti. Sehingga peserta Ekstrakurikuler ketika melaksanakan aktifitas inti menjadi lebih siap dan semangat menerima aktifitas yang lebih berat. lalu tidak terjadi masuknya harapan yang dapat merugikan bagi anggota Ekstrakurikuler SMAN 50 Jakarta. terlebih lagi program latihan *rugby* berintensitas tinggi, sehingga memerlukan bentuk gerakan pemanasan *rugby* yang bisa meningkatkan semangat, menyenangkan, dan meningkatkan prestasi lebih banyak lagi.

Pada teori singkatnya permainan merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua kalangan usia dengan tujuan bersenang – senang mereduksi tingkat kejenuhan serta dilakukan tanpa adanya unsur paksaan. Manfaat dalam bermain sangatlah banyak yang bisa ditemui tentunya hal – hal positif yang dapat diambil, seperti kesenangan, kesehatan jasmani dan mental, meningkatkan potensi diri, membangun kerjasama tim, membentuk karakter personal, menjalin interaksi sosial yang baik, menambah energi positif, meningkatkan daya konsentrasi, menambah wawasan, Melatih sikap kepemimpinan, Dan masih banyak manfaat lainnya.

Apabila dikaitkan dengan penjelasan di atas peneliti memiliki daya ketertarikan terhadap materi pemanasan. Karena hal ini dapat menjadikan sebuah inovasi baru dalam teori pemanasan *rugby*, sehingga menjadi salah satu cara untuk membantu mengatasi masalah yang di dapat. Jadi dengan adanya inovasi seperti ini berharap bisa memberikan hal – hal yang positif melalui sebuah model pemanasan berbasis permainan dan suasana baru pada saat melakukan pemanasan olahraga.

B. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini memilih permasalahan menjadikan sebuah rangkaian solusi . Sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi di luar lainnya. Maka penelitian ini memfokuskan pada rancangan Model Pemanasan *Rugby* Berbasis Permainan Untuk Ekstrakurikuler SMAN 50 Jakarta. penelitian ini mendesain

sebuah model pemanasan berbasis permainan yang dapat di aplikasikan secara khusus oleh pelatih Ekstrakurikuler SMAN 50 Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu, Bagaimanakah Model Pemanasan *Rugby* Berbasis Permainan Untuk Ekstrakurikuler SMAN 50 Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini berharap dapat memberikan manfaat maupun kegunaan, sebagai berikut :

- a) Menjadikan salah satu syarat menyelesaikan studi Strata satu (S1) dan mendapatkan gelar sarjana olahraga.
- b) Dapat mereduksi kejenuhan dan mengurangi resiko cedera dengan penggunaan Model permainan pada aktifitas pemanasan olahraga.
- c) Dapat menambah wawasan dan mengembangkan tentang dunia olahraga di bidang permainan.
- d) Secara khusus Sebagai bentuk masukan materi pemanasan olahraga bersifat *fun game* untuk Ekstrakurikuler SMAN 50 Jakarta.
- e) Secara umum dapat menjadikan bahan ajaran dan bahan referensi tentang materi pemanasan olahraga bagi pelatih maupun pengajar olahraga, serta khalayak umum.
- f) Meningkatkan motivasi dan memberikan suasana baru pada sesi aktifitas pemanasan olahraga melalui kegiatan permainan.