

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada dasarnya dalam setiap proses menjalankan aktivitas olahraga selalu diawali dengan gerakan pemanasan. Pemanasan sangatlah berguna bagi tubuh seseorang sebelum memasuki aktivitas ini seperti untuk menghangatkan suhu tubuh, melancarkan aliran darah, memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, dan mengurangi resiko cedera saat berolahraga. Pemanasan direncanakan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan atau meningkatkan kebugaran. Pemanasan pada umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik. Pada dasarnya pemanasan ini mempersatukan aspek fisiologis dan psikologis yang diarahkan kepada tugas latihan berikutnya. Atau dapat dikatakan pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan psikologis. (Hara et al., 2017).

Pemanasan direncanakan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan atau meningkatkan kebugaran. Pemanasan pada umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik. Pada dasarnya pemanasan ini mempersatukan aspek fisiologis dan psikologis yang diarahkan kepada tugas latihan berikutnya. Atau dapat dikatakan pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan psikologis. Pemanasan merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan. Para pelaku olahraga perlu melakukannya dengan benar untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera.

Pemanasan juga membantu pelaku olahraga berkonsentrasi pada sesi yang berlangsung. (Semarayasa & Artanayasa, 2022).

Tujuan pemanasan (menurut Kurz) adalah untuk peningkatan kesadaran, peningkatan koordinasi, peningkatan elastisitas dan kontraktilitas otot, dan efisiensi yang lebih besar dari sistem pernafasan dan kardiovaskular. Membuat otot tubuh siap dalam melakukan aktivitas fisik. Otot yang tidak menjalani pemanasan menjadi kaku dan kasar. Kondisi tersebut menyebabkan otot tidak tahan banting dan cepat kram,terkilir, dan sobek. (Wiyasih & Heru Arie Edytia, 2022).

Pemanasan yang baik merupakan hal yang fundamental dalam memastikan sesi latihan yang produktif. Perlu diketahui, peregangan bukan pemanasan, namun ini adalah bagian yang sangat penting dari pemanasan. Pemanasan secara harfiah adalah proses menaikkan suhu tubuh inti. Pemanasan dapat melakukan lebih dari sekadar melemaskan otot-otot yang kaku bila dilakukan dengan benar, itu sebenarnya dapat meningkatkan kinerja. (Semarayasa & Artanayasa, 2022).

Olahraga rugby adalah permainan dengan bola sebagai obyek utama untuk dibawa melewati garis gawang musuh dan membantingnya ke tanah untuk memperoleh nilai, untuk memperoleh nilai atau point tersebut di butuhnya pemanasan yang maksimal, jika tidak memaksimalkan pemanasan maka berdampak negatif untuk tim dan dibutuhkan variasi pemanasan yang baru melalui permainan agar atlet tidak merasa jenuh dan bosan ketika memulai latihan.olahraga rugby dapat dimainkan oleh semua kalangan dari anak-anak

samapi orang dewasa maupun orangtua. Rugby adalah sebuah permainan yang sehat. (International Rugby Board (IRB), 2010).

Berdasarkan pengamatan pada kegiatan latihan atlet rugby, pada sesi aktifitas pemanasan tergolong masih kurang maksimal. Bentuk gerakan pemanasan yang diberikan terkesan menjenuhkan dan kurang menarik. Sehingga anggota atlet rugby terlihat kurang antusias dan kurang semangat. Apabila hal ini dibiarkan maka aktifitas pemanasan yang dilakukan kurang maksimal dan akan membuat anggota atlet rugby 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 atlet rugby terdapat gerakan pemanasan yang terlihat kaku, sehingga terkadang beberapa anggota atlet rugby mengabaikan gerakan pemanasan, dan terkadang terjadi anggota atlet rugby 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 aktivitas utama yang optimal tubuh perlu adanya proses gerakan pemanasan yang bersifat menyenangkan dan gerakannya mengacu pada gerakan inti. Sehingga peserta atlet rugby ketika melaksanakan aktifitas inti menjadi lebih siap dan semangat menerima aktifitas yang lebih berat, terdapat

program latihan rugby berintensitas tinggi, sehingga memerlukan bentuk gerakan pemanasan rugby yang bisa meningkatkan semangat, menyenangkan, dan meningkatkan prestasi lebih banyak lagi. Di sisi lain, pemanasan yang tidak tepat atau tidak ada pemanasan sama sekali, dapat meningkatkan risiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik. Sehingga memerlukan gerakan pemanasan rugby yang bisa meningkatkan semangat, menyenangkan, dan meningkatkan prestasi lebih banyak lagi.

Permainan adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan pribadi ataupun kelompok yang dilakukan tanpa adanya paksaan. Kegiatan yang dilakukan dengan alat maupun tanpa alat yang membuat hati senang dan gembira. Bermain merupakan hal yang sangat senang untuk mereka lakukan karena inti dari bermain adalah untuk bersenang-senang, mereka tidak akan memiliki tekanan ataupun perasaan dalam dirinya yang menolak untuk melakukan permainan karena bermain adalah hal yang sangat ingin mereka lakukan.

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. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Model Pemanasan Berbasis Permainan Untuk Atlet Rugby”.

**B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, agar fokus penelitian ini tidak meluas sehingga tidak akan terjadi kesalahan pendapat, maka peneliti membatasi masalah kepada “Model Pemanasan Berbasis Permainan Untuk Atlet Rugby”

**C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Model Pemanasan Berbasis Permainan Untuk Atlet Rugby ?”

**D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki kegunaan, Adapun kegunaan penelitian sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan terhadap masalah yang dihadapi secara nyata.
2. Memberikan informasi tentang model pemanasan berbasis permainan untuk atlet rugby
3. Mengenalkan olahraga rugby kepada masyarakat luas.