

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bela diri merupakan satu kesenian yang muncul sebagai metode untuk seseorang mempertahankan atau melindungi diri. Seni bela diri telah ada sejak lama dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia memiliki naluri untuk melindungi diri dan mempertahankan hidupnya, tujuannya untuk dapat melindungi diri dari orang yang berusaha mencoba melakukan tindakan kriminal atau berniat jahat. Seni bela diri telah ada di berbagai negara dengan memiliki variasi pola dan gerakan yang berbeda, selain itu juga memiliki nama yang berbeda – beda di Indonesia memiliki seni bela diri tradisional yang sudah ada sejak lama, yaitu pencak silat (Erwin Setyo, 2015)

Pencak silat adalah salah satu dari olahraga dan seni bela diri yang merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia, yang diyakini telah berkembang secara turun-temurun dari masa lampau hingga saat ini. Pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri 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). Pencak silat memiliki 2 kategori dalam pertandingan, yaitu, kategori tanding dan kategori seni, selain itu juga pencak silat merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang optimal. Pentingnya perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting, karena tanpa kondisi yang baik tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan maksimal. Untuk mendapatkan bagian penting dalam latihan selalu diawali dengan sesi pemanasan atau *warming Up* (Erwin Setyo, 2015).

Pemanasan adalah serangkaian aktivitas yang terdiri dari gerakan yang mendukung persiapan untuk aktivitas inti dari olahraga yang akan dilakukan selanjutnya. Aktivitas pemanasan meliputi peregangan statis, gerakan dinamis, dan

latihan formal yang spesifik untuk olahraga yang akan dilakukan (Arifin, 2015). 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.

Permainan merupakan kegiatan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua kalangan anak-anak sampai dewasa yang bertujuan untuk bersenang-senang mengisi waktu luang dan melakukan olahraga ringan, dengan permainan memacu untuk lebih aktif bergerak sehingga jantung di tuntut untuk berdetak kencang, melalui permainan dapat memperoleh proses berfikir memahami dan mengikuti peraturan, belajar bersosialisasi dan bekerja sama, dengan bermain anak-anak dapat menjelajah dan menemukan hal-hal baru dalam hidup (Norvan Ardy, 2018). Dalam konteks ini peneliti bermaksud dan berniat untuk menggantikan pemanasan konvensional dengan metode permainan, tujuannya untuk tidak bosan dalam menjalankan suatu pemanasan dan dapat menumbuhkan rasa semangat dalam menjalankan pemanasan pada kegiatan inti.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat melakukan praktik keterampilan mengajar (PKM) pada saat pembelajaran penjas di kelas 11, pada materi pencak silat khususnya siswa pada saat sesi pemanasan untuk memulai pembelajaran masih tergolong kurang maksimal karena aktivitas pemanasan yang monoton seperti pemanasan statis dan jogging Sehingga terkadang siswa malas untuk melakukan pemanasan sehingga kurangnya maksimal dalam kegiatan inti, terkadang juga siswa terjadi cedera atau mudah kekelahan dalam setiap sesi pembelajaran dan tidak adanya model pemanasan berbasis metode bermain membuat anak menjadi kurang senang dan serius melakukan pemanasan, kurangnya inovasi dalam pemanasan. Maka dari itu peneliti tertarik terhadap materi pemanasan saat pembelajaran, sehingga menjadi sebuah cara untuk mengurangi

masalah yang di dapat. Jadi dengan adanya perubahan ini berharap bisa memberikan hal-hal yang positif untuk siswa lebih aktif dalam melakukan pemanasan. maka dari itu peneliti tertarik untuk membuat tentang model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada Siswa SMA, agar Siswa dapat lebih semangat dan senang dalam melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti pembelajaran dikarenakan adanya permainan dalam pemanasan, karena dengan permainan dapat menuntut Siswa untuk lebih aktif bergerak, mempengaruhi perkembangan capaian pembelajaran dan mengurangi resiko cedera dengan harapan adanya wawasan inovasi dalam pemanasan melalui sebuah permainan yang mengasikan dan juga dapat termotivasi dalam setiap aktivitas yang dilakukan untuk pembelajaran siswa yang maksimal.

B. Fokus Masalah

Mengacu pada permasalahan diatas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah membuat model pemanasan melalui metode permainan yang sesuai pada siswa SMA

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah maka di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA?
2. Apakah model pemanasan pencak silat berbasis permainan layak dalam pemanasan siswa SMA?

D. Kegunaan Hasil 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 pembelajaran pencak silat.

2. Praktis

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi

seorang guru dan juga dapat dijadikan landasan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang sejenis.

- b. Bagi siswa menambah semangat dalam melaksanakan pemanasan dan membantu dalam persiapan sebelum melakukan pembelajaran inti.
- c. Bagi guru Sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru dalam melakukan variasi pemanasan berbasis metode bermain sebelum melakukan pembelajaran inti.
- d. Bagi institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga khususnya Pendidikan jasmani sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.

