

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak adalah seseorang yang dilahirkan dan merupakan awal atau cikal bakal lahirnya generasi baru sebagai penerus cita-cita keluarga, agama, bangsa dan negara. Anak juga dianggap sebagai sumber daya manusia, aset atau masa depan bagi pembangunan suatu negara. Anak harus dididik agar memiliki pengetahuan dan kepribadian yang baik. Semakin baik kepribadian dan ilmu yang dimilikinya, maka akan semakin bagus pula masa depan bangsa yang akan diciptakannya. Anak sebagai fase yang paling menentukan masa depan, memang harus mendapat perhatian yang sangat penting, terutama pada anak .

Anak pada rentang usia 6-8 tahun yang mana pada masa ini anak berada pada masa emas (*golden age*). *Golden age* adalah masa emas anak yang merupakan masa penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Sehubungan dengan itu, anak usia 6-8 tahun sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang paling pesat, baik fisik maupun mental. Anak usia dini belajar dengan caranya sendiri. Bila ditinjau dari hakikat anak usia dini, maka anak memiliki dua aspek perkembangan yaitu biologis dan psikologis. Pada anak usia ini terjadi perkembangan otak sebagai pusat kecerdasan

terjadi sangat pesat. Hal ini mengakibatkan pembentukan karakteristik dari anak tersebut.



Pada usia anak 6-8 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. Kemampuan 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.

Karakteristik anak pada usia ini, anak telah mampu untuk lebih memahami peraturan, kontrol dirinya mulai membaik dan pemahaman emosi yang lebih kompleks mulai meningkat. Anak juga mulai menyukai olahraga seperti berlari tanpa bantuan siapapun. Tubuhnya telah mampu melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks. Aktivitas olahraga fisik yang paling sering dilakukan anak adalah bermain sambil berolahraga.

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang dilakukan untuk mencapai suatu kebugaran dalam tubuh manusia. Pada saat ini olahraga merupakan aktivitas yang di gemari oleh masyarakat luas, baik dari kalangan orang dewasa hingga anak-anak.

Namun di dalam olahraga ada beberapa hal yang menunjang dalam melakukan aktivitas berolahraga yaitu pemanasan. Pemanasan adalah hal penting yang menunjang dalam berolahraga, beberapa gerakan persiapan tubuh untuk melakukan beberapa olahraga sederhana sebelum melakukan inti kegiatan yang lebih berat. Keadaan yang terjadi adalah banyak orang tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktifitas olahraga. Semua ini bisa terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat penting nya melakukan pemanasan

sebelum bergerak, karena dampaknya cukup beresiko ketika tidak dilakukannya pemanasan sebelum berolahraga.

Faktanya, pemanasan sebelum olahraga sama pentingnya dengan olahraga itu sendiri. Jika tubuh anak belum siap berolahraga akan membahayakan fisiknya, apalagi jenis olahraga berat tanpa pemanasan anak akan mendapatkan banyak kesulitan sehingga anak tidak maksimal dalam melakukan olahraga. Di dalam berolahraga itu sendiri, banyak anak yang kurang memahami dengan baik pemanasan yang mereka lakukan. Mereka hanya melakukan pemanasan seadanya tanpa tau akibat jika mereka tidak melakukan pemanasan dengan baik yang menyebabkan otot-otot mereka kurang siap pada saat ingin melakukan berolahraga, Penting pula bagi para guru untuk memberikan pemahaman mengenai pemanasan kepada para anak didiknya agar para anak juga paham pentingnya pemanasan.

Namun pada saat pemanasan otot-otot yang menunjang bagian tubuh untuk melakukan gerakan tersebut tidak dilakukan dengan baik, Kita melihat pemanasan yang dilakukan oleh para anak dari waktu ke waktu terlihat monoton, anak cepat bosan pada awal mengikuti kegiatan olahraga. Anak perlu mendapat variasi pemanasan agar pada saat sebelum berolahraga mereka merasa senang dan saat berolahraga mereka bisa maksimal dalam berolahraga.

Seiring berkembangnya olahraga di Indonesia, pemanasan tidak hanya dapat dilakukan dengan cara yang monoton melainkan dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan anak, misalnya dengan bermain. Melalui bermain banyak nilai yang terkandung seperti kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan seperti, keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi, keakraban terhadap teman, kepemimpinan dan masih banyak yang lainnya. Bermain juga dapat diterapkan dalam kegiatan pemanasan pada anak untuk mengikuti

pembelajaran, karena melalui permainan dapat membuat anak mengeksplorasi dirinya untuk melakukan aktivitas fisik tanpa meninggalkan inti dalam pemanasan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilakunya. Permainan yang digunakan dalam kegiatan pemanasan merupakan jenis permainan.

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.

Berdasarkan masalah di atas peneliti mempunyai gagasan untuk mengembangkan pemanasan melalui permainan agar para anak dapat termotivasi untuk mengikuti pemanasan, karena dengan bermain dapat mengembangkan gerak dasar pada anak serta dapat belajar menanamkan nilai sportifitas. Dengan harapan melalui permainan anak dapat melepaskan sejenak penat dan masalah yang ada sehingga anak dapat dengan mudah untuk berkonsentrasi kembali dalam mengikuti olahraga. Anak siap untuk menerima semua olahraga yang diberikan, dan membuat anak menjadi lebih antusias sehingga kemalasan dan kebosanan saat melakukan

pemanasan terasa hilang dengan permainan, serta anak mendapatkan suasana baru pada saat pemanasan.

B. Fokus Masalah

Mengacu pada permasalahan di atas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah membuat model *warming up* berbasis permainan untuk anak usia 6-8 tahun.

C. Perumusan masalah

Berkaitan dengan model *warming up* berbasis permainan pada anak usia 6-8 tahun maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana pembuatan model *warming up* berbasis permainan pada anak usia 6-8 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengalaman, pengetahuan dan wawasan mengenai *warming up* berbasis permainan dan juga dapat dijadikan landasan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang sejenis.

2. Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi

Hasil pembuatan model *pemanasan* melalui permainan ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk program studi olahraga rekreasi dalam mengembangkan *warming up* berbasis bermain untuk mendukung pembelajaran dalam olahraga.

3. Bagi institusi

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.

4. Bagi anak

Dapat menjadi bentuk pemanasan yang menyenangkan bagi anak.

5. Bagi guru

Hasil pembuatan model *warming up* berbasis bermain ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi atau pedoman bagi guru dalam *warming up* berbasis permainan.

