

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kegiatan aktivitas bergerak pada umumnya, seseorang sebelum melakukan kegiatan aktivitas bergerak ada baiknya melakukan pemanasan. Pemanasan ialah suatu tahapan aktivitas yang dilakukan guna penyesuaian tubuh sebelum melakukan gerakan inti dalam olahraga. Pemanasan atau *warming up* merupakan hal yang sangat penting dalam memulainya kegiatan berolahraga. Dengan melakukan pemanasan dapat mempersiapkan anggota tubuh seperti meningkatkan suhu tubuh, menguatkan persendian, memperlancar aliran darah kebagian otot yang bertujuan untuk melenturkan dan menguatkan otot-otot penting pada tubuh agar mengurangi resiko cedera pada seseorang (Patra 2023).

Pada dasarnya dalam setiap proses menjalankan aktivitas bergerak selalu diawali dengan gerakan pemanasan (Miftahudin et al. 2022). Pemanasan sangatlah berguna bagi tubuh seseorang sebelum memasuki aktivitas inti 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 memadukan aspek fisiologis dan psikologis untuk tugas latihan selanjutnya. Pemanasan juga merupakan cara yang bagus untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental.

Dalam meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan atau meningkatkan kebugaran harus merencanakan pemanasan. 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 risiko cedera. Pemanasan juga membantu pelaku olahraga berkonsentrasi pada sesi yang berlangsung.

Menurut (Wicaksono and Handoko 2020) terdapat beberapa tujuan yang penting dalam pemanasan, terutama sebelum melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Beberapa tujuan utamanya adalah:

- (1) meningkatkan suhu, sehingga otot dan persendian menjadi lebih lentur dan siap untuk bergerak dengan lebih efisien.
- (2) meningkatkan aliran darah, aliran darah ke otot-otot yang akan digunakan selama aktivitas fisik akan meningkat. Ini membawa lebih banyak oksigen dan nutrisi ke otot, sehingga meningkatkan kinerjanya.
- (3) meningkatkan kinerja otot, ini membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kemampuan otot untuk berkontraksi dengan kuat.
- (4) meningkatkan fleksibilitas otot

(5) meningkatkan suhu tubuh. Secara keseluruhan, tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental untuk aktivitas fisik yang lebih intens, serta untuk mengurangi risiko cedera.

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. Jika dilakukan dengan benar, pemanasan tidak hanya dapat meregangkan otot, tetapi bahkan dapat meningkatkan performa serta mengurangi resiko cedera.

Pada kenyataannya, hal yang terjadi dikalangan masyarakat masih banyaknya orang yang tidak melakukan pemanasan sama sekali dan langsung melakukan kegiatan olahraga. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat itu sendiri yang kurang memahami arti penting pemanasan sebelum melakukan olahraga, yang berdampak resiko cedera yang ditimbulkan. Kegiatan pemanasan sangat penting dilakukan untuk semua macam kegiatan olahraga. Salah satunya ialah olahraga permainan bola kecil. Olahraga permainan bola kecil diantaranya: kasti, criket, rounders, softball, baseball, tenis meja, dan billiard.

Salah satu kegiatan yang disukai oleh dunia anak terutama anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) ialah bermain. Pembelajaran melalui permainan memiliki porsi yang cukup banyak dibandingkan dengan pembelajaran lainnya. Dengan permainan akan mudah bagi guru menyampaikan nilai-nilai karakter secara tersirat.

Pada dasarnya anak-anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi dan menari, baik dilakukan sendiri maupun berkelompok (Ester and Giamulia 2021). Bermain merupakan kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Anak tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kanikmatan, informasi, pengetahuan, imajinasi, dan motivasi bersosialisasi. Bagi anak-anak, bermain adalah kehidupan, dan hidup adalah bermain, sehingga bermain merupakan aktivitas yang mereka lakukan sepanjang hari.

Menurut (N. M. Siregar, Budiningsih, and Novitasari 2018), permainan merupakan sebuah aktivitas gerak dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama. Banyak permainan yang dilakukan oleh anak-anak secara beramai-ramai dengan teman-teman mereka di halaman atau di teras rumah. Mereka berkelompok, berlarian, atau duduk melingkar memainkan salah satu permainan dan tercipta keakraban (N. M. Siregar, Budiningsih, and Novitasari 2018). Permainan dalam pemasan bisa diatur dalam kelompok atau individu sedangkan guru sebagai fasilitator. Menurut Tangkudung multilateral atau multiskill dikembangkan oleh negara Eropa Timur, dimana sekolah melakukan program latihan dasar untuk mengembangkan keterampilan pokok seperti: lari/jalan, melompat, melempar, menangkap, berguling dan menjaga keseimbangan, maksudnya permainan dalam pemanasan lebih baik terdapat unsur-unsur tersebut.

Bermain merupakan aktivitas yang dipilih sendiri oleh anak karena menyenangkan, bukan karena hadiah atau pujian. Melalui bermain, semua aspek perkembangan anak dapat ditingkatkan. Dengan bermain secara bebas anak dapat

berekplorasi untuk memperkuat hal-hal yang sudah diketahui dan menemukan hal-hal baru. “Melalui permainan, anak-anak juga dapat mengembangkan semua potensinya secara optimal, baik potensi fisik maupun mental intelektual dan spiritual” (Zaini 2019).

Fungsi dari bermain sangat luas, bagi anak, guru, orang tua dan fungsi lainnya bagi anak. Melalui bermain, keterampilan fisik, motorik, sosial, emosional, dan kognitif, kecerdasan (kreativitas), bahasa, perilaku, indera yang tajam dikembangkan, ketegangan, dan terapi bagi fisik, mental ataupun gangguan perkembangan lainnya. Menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children, 1997*), bermain merupakan alat utama belajar anak. Demikian juga pemerintah Indonesia telah mencanangkan prinsip, “Bermain sambil belajar atau belajar seraya bermain”. Bermain yang sesuai dengan tujuan di atas adalah bermain yang memiliki ciri-ciri seperti : menimbulkan kesenangan, spontanitas, motivasi dari anak sendiri, dan aturan ditentukan oleh anak sendiri.

Selain itu, menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children, 1997*), anak – anak yang berada pada usia 7-12 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan sekolah dasar, pada masa tersebut merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan anak dalam berbagai aspek kehidupan. Proses apapun yang dijalankan anak harus memperhatikan karakteristik yang dimiliki dalam tahap perkembangan anak. Jadi, anak sekolah dasar kelas rendah (kelas 1,2,3) merupakan anak yang berusia 7-9 tahun, dimana pada masa itu anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.

Terdapat dua jenis permainan, yaitu permainan besar dan permainan kecil. Permainan besar ialah permainan yang kompleks, melibatkan banyak pemain atau kelompok, dan mungkin memerlukan waktu yang lebih lama untuk diselesaikan. Permainan besar sering kali melibatkan strategi yang kompleks, interaksi antara banyak pemain, dan kadang-kadang bahkan memerlukan tim atau koalisi. Sedangkan permainan kecil terbagi menjadi permainan kecil yang menggunakan alat dan permainan kecil tanpa alat. Permainan kecil tanpa alat dapat dimodifikasi untuk merangsang kreativitas siswa.

(Ari Y, and Indriyaniastuti 2009) Berpendapat bahwa permainan bola kecil merupakan permainan yang menggunakan bola berukuran kecil, dalam pelaksanaannya permainan ini menggunakan alat pendukung seperti raket, stik, dan bet. Permainan menggunakan bola kecil merupakan permainan kecil yang mempunyai peraturan-peraturan dan cara memainkannya dapat dikatakan cenderung baku (Ari Y, and Indriyaniastuti 2009).

Permainan bola kecil memiliki nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, kecermatan, kelincahan, ketepatan menentukan langkah serta kemampuan kerjasama dalam kelompok dan memiliki unsur-unsur seperti menendang, melempar, berlari, melompat, meloncat, memukul, menangkap dan masih banyak unsur gerak di dalamnya. Oleh karena itu, menurut peneliti bola kecil sangat tepat untuk menjadi media pilihan dalam membuat modifikasi pemanasan dalam bentuk permainan pada siswa sekolah dasar, karena selain lebih diminati oleh banyak anak – anak, mudah dalam bermain, bola kecil juga aman untuk menjadi media/alat pemanasan berbasis permainan yang akan dibuat (Ari Y, and Indriyaniastuti 2009).

Permainan menggunakan bola kecil dapat melatih ketangkasan dan kekuatan otot, kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan psikomotorik, meningkatkan koordinasi tubuh, serta membangun kepercayaan diri. Motivasi anak dapat bertambah karena anak – anak biasanya mengenal permainan menggunakan bola besar, namun tentu akan merasa penasaran bila diberikan permainan menggunakan bola kecil, sebab dalam kehidupan sehari-harinya siswa jarang menemui permainan menggunakan bola kecil.

Jean Piaget dalam (Marinda 2020) menyatakan bahwa setiap anak memiliki cara tersendiri dalam menginterpretasikan dan beradaptasi dengan lingkungannya (teori perkembangan kognitif). Menurutnya, setiap anak memiliki struktur kognitif yang disebut *schemata*, yaitu sistem konsep yang ada dalam pikiran sebagai hasil pemahaman terhadap objek yang ada dalam lingkungannya. Pemahaman tentang objek tersebut berlangsung melalui proses asimilasi (menghubungkan objek dengan konsep yang sudah ada dalam pikiran) dan akomodasi (proses memanfaatkan konsep-konsep dalam pikiran untuk menafsirkan objek). Kedua proses tersebut jika berlangsung terus menerus akan membuat pengetahuan lama dan pengetahuan baru menjadi seimbang. Dengan cara seperti itu secara bertahap anak dapat membangun pengetahuan melalui interaksi dengan lingkungannya. Berdasarkan uraian tersebut, maka perilaku belajar anak sangat dipengaruhi oleh aspek-aspek dari dalam dirinya dan lingkungannya. Kedua hal tersebut tidak mungkin dipisahkan karena memang proses belajar terjadi dalam konteks interaksi diri anak dengan lingkungannya.

Anak usia sekolah dasar berada pada tahapan operasional konkret (Hidayati 2017). Pada rentang usia tersebut anak mulai menunjukkan perilaku belajar sebagai

berikut: (1) Mulai memandang dunia secara objektif, bergeser dari satu aspek situasi ke aspek lain secara reflektif dan memandang unsur-unsur secara serentak,

(2) Mulai berpikir secara operasional, (3) Mempergunakan cara berpikir operasional untuk mengklasifikasikan benda-benda, (4) Membentuk dan mempergunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip ilmiah sederhana, dan mempergunakan hubungan sebab akibat, dan (5) Memahami konsep substansi, volume zat cair, panjang, lebar, luas, dan berat.

Menurut (A. Siregar and Rahmah 2016) tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi menjadi dua, yaitu kelas rendah dan kelas tinggi. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Di Indonesia, rentang usia siswa SD, yaitu antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas rendah, yaitu 6 atau 7 sampai 8 atau 9 tahun. Siswa yang berada pada kelompok ini termasuk dalam rentangan anak usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa yang pendek tetapi sangat penting bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Usia sekolah dasar kelas rendah juga disebut sebagai periode intelektualitas atau periode keserasian bersekolah. Anak dengan usia 7-9 tahun dianggap sudah matang untuk masuk sekolah. Menurut Notoadmojo dalam (Sabani 2019), siswa kelas rendah sekolah dasar mempunyai beberapa karakteristik khusus, antara lain:

1. Siswa sekolah dasar senang bermain dan bergerak
2. Siswa memiliki kecenderungan bersaing/kompetitif
3. Siswa sekolah dasar gemar mencoba hal – hal baru

4. Senang bekerja dalam kelompok
5. Senang melakukan sesuatu secara langsung

Sesuai dengan pemikiran dari Notoadmojo tentang karakteristik siswa sekolah dasar kelas rendah yaitu senang bermain, melakukan aktivitas gerak, senang bekerja dalam kelompok, memiliki kecenderungan bersaing (kompetitif), serta gemar mencoba hal – hal baru, maka hal ini menggugah minat peneliti untuk membahasnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pjok SDN Rawa Bunga 11, disimpulkan bahwa mayoritas siswa di sekolah tersebut menyukai aktivitas bermain dan bergerak.

Berdasarkan penelitian – penelitian terdahulu, masih terdapat perbedaan dan penyempurnaan yang harus dilakukan. Seperti pada penelitian (Widiastuti, 2021) yang berjudul model permainan untuk pemanasan pada siswa menengah pertama. Hasilnya dapat disimpulkan bahwa sebanyak 25 model pemanasan berbasis permainan tersebut efektif dan layak diterapkan untuk siswa menengah pertama. Penelitian ini memiliki fokus tujuan membuat model pemanasan untuk siswa menengah saja.

Dalam penelitian (Yudanto 2011) tentang model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Hasil dari penelitian tersebut, peneliti hanya fokus membuat model pemanasan yang bermuara pada teknik sepakbola dasar. Penelitian ini masih perlu dikembangkan agar model pemanasan berbasis permainan untuk siswa sekolah dasar lebih bervariasi sehingga tidak membosankan.

Menurut penelitian (Hafizh Dzakwan, 2022) tentang model pemanasan sepakbola berbasis permainan tradisional untuk anak usia 10 tahun. Hasil dari penelitian tersebut adalah didapatkan 15 model pemanasan sepakbola untuk anak usia 10 tahun. Penelitian ini dibuat untuk anak usia 10 tahun, serta sehubungan dengan produk yang dibuat yaitu model pemanasan sepakbola untuk anak usia 10 tahun, model penelitian ini memiliki intensitas yang tinggi dan akan kurang tepat jika dilakukan oleh siswa sekolah dasar kelas bawah.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian tentang pemanasan berbasis permainan bola kecil yang dibuat untuk siswa sekolah dasar (khususnya untuk siswa sekolah dasar kelas rendah), maka penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut substansi yang meliputi peran pemanasan berbasis permainan pada anak sekolah dasar. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengembangan Model Pemanasan berbasis Permainan Bola Kecil Pada Siswa Sekolah Dasar dengan harapan meningkatnya model pemanasan berbasis permainan yang menyenangkan dan bervariasi.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian yang diangkat oleh peneliti adalah pengembangan model pemanasan berbasis permainan bola kecil pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu solusi dan juga bisa menjadi suatu kegiatan yang menarik sekaligus menyenangkan dalam bentuk permainan bola kecil pada siswa sekolah dasar.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model pemanasan berbasis permainan bola kecil pada siswa Sekolah Dasar?
2. Apa manfaat dari pengembangan model pemanasan berbasis permainan bola kecil pada siswa Sekolah Dasar?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat membantu menambah kepustakaan pendidikan khususnya bidang keilmuan yang berkaitan dengan Olahraga Rekreasi, dapat mengenalkan permainan bola kecil terhadap siswa Sekolah Dasar, dan kedepannya dapat dijadikan sebagai penelitian lebih lanjut.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi masyarakat dapat mengerti akan pentingnya pemanasan dalam olahraga.
 - b. Menambah khasanah kajian permainan bola kecil khususnya bagi siswa Sekolah Dasar.