

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena jika seseorang rutin berolahraga maka akan memberikan pengaruh yang baik bagi perkembangan fisiknya. Selain bermanfaat bagi perkembangan fisik manusia, juga mempunyai pengaruh terhadap perkembangan mental. Olahraga dan kesehatan sangat penting bagi setiap orang karena semua orang ingin sehat, tidak ada seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya.

Di negara maju dan berkembang di bidang olahraga pembinaan prestasi tinggi dilaksanakan sedini mungkin dan pembinaan dilaksanakan dalam bentuk program rutin dengan tujuan ditingkatkan secara bertahap dan dalam jangka waktu yang lama. Jadi olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak ditinggalkan.

Pencak silat pada umumnya merupakan suatu metode bela diri yang diciptakan untuk melawan bahaya yang dapat mengancam keselamatan, dan pencak silat merupakan suatu pertunjukan (keterampilan) bela diri yang menggunakan pertahanan diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan menggunakan senjata atau tidak bersenjata. Saat ini pencak silat telah banyak di pelajari dan dikembangkan di nusantara, baik diluar negeri maupun sekolah lokal.

Salah satu warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia adalah Pencak Silat. Pusat pencak silat tradisional adalah Indonesia, sehingga budaya harus dilestarikan, didorong dan dikembangkan. Ada empat aspek kesuksesan, yaitu fisik, teknis, strategis, dan mental. Hal yang paling mendasar dalam pencak silat adalah fisik. Seorang pesilat perlu memiliki kondisi fisik yang memadai untuk dapat mencapai tujuan yang lebih tinggi selain mahir dalam teknik, strategi dan psikologi. meliputi kekuatan, daya tahan, daya otot atau daya ledak, kecepatan, koordinasi, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, presisi, dan reaksi.

Pada umumnya sebelum melakukan latihan, terlebih dahulu akan melakukan pemanasan. Pemanasan adalah jenis persiapan emosional, psikologis, dan fisik yang membuat tubuh anda siap untuk berlatih. Banyak orang yang belum menyadari betapa pentingnya melakukan pemanasan sebelum berolahraga untuk mencegah cedera. Menjaga tubuh Anda tetap hangat adalah langkah untuk mencegah cedera. Pemanasan fisik yang optimal, baik dari segi durasi maupun jenis olahraga, dapat meningkatkan adaptasi jaringan lunak sebelum berolahraga. Kekurangan pada fase pemanasan juga akan mempengaruhi kemajuan fisik anggota dan cenderung melambat dengan mempertimbangkan risiko cedera akibat persiapan yang kurang optimal sebelum latihan.

Materi yang sama setiap harinya selalu diberikan kepada atlet, terutama dari materi pemanasan, tidak sedikit dari atlet yang merasa jenuh atau bosan dengan materi pemanasan tersebut, dan itu bisa dilihat dari keseharian atlet saat berlatih, dan akhirnya hal seperti ini pun terbawa oleh atlet saat sebelum bertanding, atau atlet yang akan melakukan pertandingan. Padahal pemanasan atau warm-up sendiri sangat penting dilakukan oleh setiap atlet yang akan bertanding, karena jika tidak melakukan pemanasan sebelum bertanding dapat menyebabkan hal-hal yang merugikan atlet ketika pertandingan berlangsung.

Berdasarkan pengamatan penulis di SDN Semper Timur 05 pada ekstrakurikuler pencak silat, siswa kurang berminat melakukan pemanasan karena bentuk pemanasannya membosankan, cenderung tidak bervariasi, dan menjadi kebiasaan yang kurang efektif. Dampak dari kebiasaan ini masih berlangsung hingga saat ini. Ketidaktertarikan siswa dalam melakukan pemanasan sebelum latihan dapat meningkatkan risiko cedera, menurunkan motivasi, serta memengaruhi performa mereka saat berlatih. Akibatnya, siswa tidak dapat berlatih secara optimal dan lebih rentan mengalami cedera selama latihan.

Intelligentia - Dignitas

Bermain merupakan cara terbaik untuk mengembangkan kemampuan anak. Selain itu, bermain juga merupakan cara yang baik bagi anak untuk memahami dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Saat bermain, anak mengarahkan energinya pada aktivitas yang dipilihnya sehingga aktivitas tersebut merangsang perkembangannya. Bagi anak-anak, bermain membawa harapan bagi dunia dan membawa kegembiraan, memungkinkan mereka membayangkan sesuatu atau seseorang. Bermain juga merupakan kebutuhan dan kebutuhan esensial bagi anak karena melalui bermain anak dapat memenuhi kebutuhan dan kebutuhan perkembangannya dalam hal gerak, kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, nilai-nilai kehidupan dan sikap.

Melalui bermain, anak mempunyai kesempatan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkannya. Ketika anak-anak bermain, mereka benar-benar melatih keterampilannya dan mereka merasa puas ketika bermain, yaitu mengembangkan otot-otot yang besar dan halus, meningkatkan kemampuan berpikir dan memahami fakta-fakta di sekitar, melatih imajinasi dan kreativitas anak dan bermain juga dapat meningkatkan aspek sosial pada anak.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu terkait dengan bermain untuk meningkatkan aspek sosial pada anak dapat dijelaskan, penelitian yang dilakukan oleh Isbayani, Sulastri & Tirtayani (2015) dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah anak kelompok A PAUD ABC Singaraja dengan jumlah anak 16 yaitu 11 anak perempuan dan 5 anak laki-laki, variabel dari penelitian ini yaitu metode outbond sebagai variabel bebas dan keterampilan sosial sebagai variabel terikat.

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa bermain dengan metode outbond ini dapat melatih keterampilan sosial pada anak karena banyak permainan yang mengharuskan anak untuk menunggu giliran, mematuhi aturan, kerjasama *teamwork*, toleransi.

Permainan tradisional memang membawa banyak manfaat bagi anak-anak. Selain tidak mengeluarkan banyak biaya dan dapat melatih tubuh secara sehat, permainan tradisional juga dapat dijadikan sebagai olahraga karena semua permainan tersebut menggunakan gerakan tambahan tubuh. Permainan tradisional sangat baik untuk latihan fisik anak dan anak. Kecerdasan Secara tidak langsung anak akan terstimulasi kreativitas, kecerdikan, kemampuan kepemimpinan, kecerdasan dan keluasan ilmu melalui permainan tradisional. Psikolog berpendapat bahwa permainan tradisional benar-benar mampu mengembangkan kemampuan motorik anak, baik kasar maupun halus.

Dengan munculnya permainan modern, orang tua cenderung tidak mengenalkan permainan tradisional yang biasa mereka mainkan. Orang tua sebenarnya memberikan fasilitas kepada anak untuk memainkan permainan modern karena dianggap nyaman. Akibatnya permainan tradisional mulai ditinggalkan. Padahal jika dilihat lebih jauh, permainan tradisional sangat membantu perkembangan anak dalam segala aspek, karena banyak permainan tradisional yang mengandung nilai-nilai makna dalam kehidupan. Selain mampu mengembangkan seluruh aspek kepribadian anak, permainan tradisional juga dapat melestarikan budaya daerah.

Apabila dikaitkan dengan gambaran di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk menggabungkan permainan tradisional dengan materi pemanasan Pencak Silat karena hal ini dapat menjadi sebuah inovasi baru dalam pengembangan materi pemanasan. Selain itu, penggabungan ini juga dapat menjadi salah satu cara untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah, seperti kebosanan, kurangnya antusiasme, dan keterbatasan gerak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan modifikasi model pemanasan Pencak Silat melalui permainan tradisional pada anak usia 8-10 tahun. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan efektivitas pembelajaran tetapi juga memberikan pengalaman yang menyenangkan dan mendukung perkembangan motorik siswa.

Permainan tradisional yang sesuai dengan karakteristik di atas diantaranya ? yaitu: permainan galasin, permainan bentengan, permainan galasin, permainan kucing dan tikus, permainan hula hoop, permainan lompat tali. Jadi dengan adanya inovasi terbaru seperti ini diharapkan bisa memberikan hal-hal positif yang baru kepada siswa untuk perkembangan prestasinya dan hal itu dapat dilihat dari keseharian siswa saat sedang berlatih, ketika diberikan materi latihan yang dipadukan dengan modifikasi permainan tradisional siswa dapat merasakan kesenangan dan menjadi lebih semangat dan termotivasi, dengan begitu siswa tidak jenuh dengan pemanasan yang selalu sama. Siswa jga bisa mengeluarkan segala kemampuannya dengan maskimal dan begitu mereka bisa mencapai targetnya masing-masing dengan optimal.

Memahami karakteristik atau ciri khas siswa sekolah dasar, baik yang berkaitan dengan pertumbuhan maupun perkembangan, sangatlah penting. Pada usia 8-10 tahun, siswa mengalami banyak perubahan fisik dan mental yang merupakan hasil perpaduan faktor internal dan eksternal, seperti lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, serta interaksi dengan teman sebaya. Dalam konteks pendidikan, guru perlu memahami sifat dan karakteristik ini agar dapat memberikan pembinaan yang tepat. Pendekatan yang sesuai akan membantu mengembangkan potensi kecerdasan dan kemampuan siswa, sehingga kebutuhan anak terpenuhi dan harapan orang tua dapat tercapai (Wayan & Rini Purwati, 2020).

Perkembangan fisik dan intelektual anak usia 8-10 tahun nampak cenderung lamban. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama. Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak, untuk itu makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua, kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Mengingat setiap anak unik, karakteristik ini mungkin tidak berlaku secara universal, tetapi memberikan gambaran umum tentang apa yang bisa diharapkan dari anak-anak usia 8-10 tahun. Mendukung perkembangan mereka dengan memberikan lingkungan yang aman, dukungan emosional, dan kesempatan untuk eksplorasi dan belajar adalah kunci untuk membantu mereka tumbuh dan berkembang dengan baik. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai **Model Pemanasan Pencak Silat Melalui Permainan Tradisional Pada Usia 8-10 Tahun**, dengan model pemanasan pencak silat melalui permainan tradisional ini diharapkan dapat

meningkatkan kesiapan siswa dalam melakukan fase sebelum masuk inti latihan dan mengembalikan nilai-nilai permainan tradisional.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti menetapkan fokus permasalahan pada Penggunaan Pemanasan Pencak Silat Melalui Permainan Tradisional Pada Usia 8-10 Tahun. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu pembelajaran dalam bentuk model pemanasan melalui permainan tradisional yang dapat meningkatkan kesiapan siswa sebelum melakukan kegiatan latihan ekstrakurikuler Pencak Silat di SDN Semper Timur 05.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah di uraikan diatas dapat dirumuskan :

1. Bagaimana model pemanasan pencak silat melalui permainan tradisional dapat meningkatkan kesiapan pada anak-anak usia 8-10 tahun ?
2. Apakah model pemanasan berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstarkurikuler pencak silat ?

D. Kegunaan Penelitian

Pengembangan model pemanasan melalui permainan tradisional pada usia 8-10 tahun ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Teoritis
 - a. Bagi Peneliti

- Hasil penelitian pembuatan model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pelatih.

2. Praktis

a. Bagi Peneliti

- Memberikan pendoman pada peneliti untuk membantu atlet yang bermasalah dengan materi pemanasan sebelum latihan dan membantu peneliti mengajak anak-anak untuk mengenali permainan tradisional dengan bermain dan bersenang-senang.

b. Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi

- Memperkenalkan identitas program studi olahraga rekreasi universitas negeri jakarta kepada masyarakat luas bahwa program studi olahraga rekreasi juga bisa memberikan solusi terhadap siswa dan atlet yang bermasalah dengan materi latihan terutama materi pemanasan sebelum latihan yang cenderung tidak bervariasi.

c. Bagi Pelatih

- Memberikan pengetahuan tambahan kepada pelatih tentang model pemanasan pecn cak silat mealui permainan tradisional untuk mengatasi masalah yang terjadi pada siswa dan atlet sebelum melakukan latihan.

d. Bagi Institusi

- Membuat Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta memiliki keunggulan dan disenangi oleh masyarakat luas karena

memiliki program untuk masyarakat, melalui program studi olahraga rekreasi.

e. Bagi Atlet

- Memberikan materi pemanasan yang baru kepada siswa dan atlet agar kembali antusias melakukan pemanasan khususnya sebelum melakukan latihan, dan mendapatkan hal-hal positif dari materi yang baru tersebut.

E. Batasan Masalah

Banyak faktor yang membuat anak-anak di SDN Semper Timur 05 kesulitan saat melakukan pemanasan. Setelah mengidentifikasi masalah tersebut, peneliti menetapkan batasan lingkup penelitian. Penelitian ini hanya memfokuskan pada anak-anak berusia 8-10 tahun. Anak-anak di luar kelompok usia ini tidak akan termasuk dalam penelitian. Penelitian ini akan difokuskan pada beberapa jenis permainan tradisional yang relevan dan mudah dilakukan dalam konteks pemanasan untuk pencak silat. Jenis permainan yang dipilih akan dijelaskan secara detail. Model yang digunakan adalah ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Ada satu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu menghitung denyut nadi sebelum diberikan *treatment* pemanasan dan menghitung denyut nadi sesudah diberikan *treatment*. Dalam penelitian ini peneliti ingin membuat modifikasi model permainan tradisional agar dapat mengetahui bagaimana kesiapan siswa dalam melakukan pemanasan menggunakan modifikasi permainan tradisional.