

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Awal masa kanak-kanak selama tahun-tahun sebelum memasuki sekolah dan masa sekolah dasar, kemampuan motorik (gerak) seorang anak mulai muncul dan berkembang. Perkembangan fisik dan pengalaman gerakan dari sejarah seorang anak memainkan peranan penting dalam mempengaruhi pemerolehan dalam pola gerak. (Syahrial, 2015). Jika kekurangan-kekurangan dalam perkembangan gerak dasar tidak dikenali dan diperbaiki, anak-anak mungkin akan mengalami masalah-masalah yang menetap dengan keterampilan gerak di kemudian hari.

Menurut Awi Muhadi Wijaya (2009:67) masa kecil sering disebut sebagai saat ideal untuk mempelajari ketrampilan motorik dengan alasan sebagai berikut: (1) Tubuh anak lebih lentur ketimbang tubuh orang dewasa sehingga anak lebih mudah menguasai ketrampilan motorik. (2) Anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajarinya, sehingga anak akan mempelajari keterampilan baru dengan lebih mudah. (3) Secara keseluruhan anak lebih berani mencoba pada saat kecil ketimbang setelah besar. Oleh karena itu mereka berani mencoba sesuatu yang baru, sehingga menimbulkan motivasi yang diperlukan untuk belajar. (4) Anak –anak menyukai pengulangan, sehingga mereka bersedia mengulangi tindakan hingga otot terlatih untuk melakukannya secara efektif. (5) Anak memiliki waktu yang lebih banyak untuk mempelajari keterampilan motorik. (Rismayanthi, 2013)

Dan anak merupakan salah satu aset sumber daya manusia yang perlu mendapat perhatian khusus di masa tumbuh kembangnya. Peningkatan dan pengembangan kualitas hidup anak merupakan salah satu upaya penting bagi suatu bangsa untuk keberlangsungan hidup. Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. (Burhaein, 2017)

Perkembangan anak secara indeks mengacu pada perkembangan keterampilan motorik yang dapat di ukur sesuai usia anak. Perkembangan ini melibatkan kemampuan anak untuk mengontrol gerakan tubuh baik itu motorik kasar anak yang melibatkan gerakan besar. (Mashuri et al., 2022). Terdapat berbagai alasan untuk memahami perkembangan gerak, para ahli kesehatan ingin menentukan bagaimana gerakan dan latihan pada awal kehidupan mempengaruhi kesehatan nantinya. Oleh karena itu, mengevaluasi perkembangan gerak dasar anak merupakan aspek penting dari program awal masa kanak-kanak.

Menurut (Norito et al., 2022). Sebagian besar anak-anak belum mencapai tingkat gerak dasar yang maksimal karena minimnya kesempatan untuk latihan dan aktivitas gerak yang menurun menyebabkan gerak dasar menjadi lemah dalam gerakan khusus. Karena kelemahan ini berdampak negatif pada aktivitas kehidupan sehari-hari.

Dalam pertumbuhan anak fisik dan fikiran anak dapat berkembang sesuai usianya. “Pada usia 7-10 tahun, anak-anak mengembangkan banyak kemampuan seperti motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah aktivitas dengan menggunakan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Sedangkan

motorik halus adalah aktivitas kecil pada tangan dan otot pergelangan tangan. Yang digunakan untuk menyeimbangkan tubuh, berlari, melompat, dan melempar. “Perkembangan metakognitif mendorong anak-anak menyadari kemampuan kognitif dirinya guna menentukan metode yang tepat untuk belajar dan memecahkan masalah. Peran utama orang tua dalam mendidik anak adalah memberikan teladan yang baik”. (Trianingsih, 2016).

Aktivitas yang menggunakan fisik sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Kegiatan yang paling penting dilakukan oleh anak, yaitu bermain atau memberikan permainan. Melalui permainan, anak dapat berkesempatan untuk melatih kemampuan fisik, memahami keterampilan, dapat berfikir sekreatif mungkin, belajar bersosialisasi dan juga bebas berekspresi. Permainan itu sendiri merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan dengan sukarela dan menyenangkan, yang biasanya bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama. Permainan juga sebagai alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya.

Pada generasi alpha ini, anak-anak cenderung kurang banyak bergerak dikarenakan teknologi yang semakin canggih dan modern. Banyak orang tua yang salah mengartikan teknologi. Salah satunya ialah anak lebih sering memanfaatkan gadget untuk bermain daripada bermain secara langsung dengan teman-temannya. Karena membiarkan anak bermain bersama teman-temannya, menstimulus anak agar melatih fisik maupun bersosialisasi di lingkungan sekitarnya. Orang tua seharusnya memberikan ruang kepada anak untuk menyalurkan segala kegiatan fisik dengan bermain bukan dengan memberikan sarana bermain berbentuk gadget.

Minimnya pengetahuan orang tua mengenai permainan pada anak cenderung akan banyak melarang untuk melakukan aktivitas fisik seperti bermain. Maka masih banyak pula orang tua yang memberikan sarana bermain seperti gadget dan alat elektronik lainnya. Akibatnya anak cenderung bergerak lebih terbatas dan pasif terhadap sekitarnya.

Dan banyak anak mengabaikan tentang betapa pentingnya gerak dan bermain secara positif dengan berolahraga atau beraktivitas fisik lainnya. Anak dapat mengenali teman-temannya di luar rumah, baik dengan bermain di area olahraga, di taman-taman, maupun di lingkungan tempat tinggalnya. Jadi jika orang tua membiarkan anak terus-menerus bermain gadget tanpa melatih anak untuk bermain dan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan, maka anak tersebut tidak terlatih juga kemampuan fisik maupun sosialisasinya.

Bermain merupakan cara yang paling baik untuk mengembangkan kemampuan anak. Selain itu, bermain menjadi cara yang baik bagi anak dalam memahami diri, orang lain dan lingkungan. Pada saat bermain, anak-anak mengarahkan energi mereka untuk melakukan aktivitas yang mereka pilih sehingga aktivitas ini merangsang perkembangannya. Kebutuhan perkembangan dimensi motorik, kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, nilai dan sikap hidup. Bermain memang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan keseharian anak-anak. Akan tetapi banyak anak yang bermain tidaklah terarah, sehingga terjadilah konflik seperti perkelahian maupun cedera tanpa pengawasan yang cukup efektif.

Dengan bermain, anak bisa bergerak bebas dan tetap ada pengawasan yang cukup untuknya. Tidak ada batasan usia dalam bermain, terutama di anak usia 7-8 tahun. Di usia 7-8 emosi anak sudah semakin matang di fase usia ini juga anak mulai pandai dalam mengendalikan dirinya, fokus dan perhatian merekapun mulai tertuju pada hal-hal eksternal. Memasuki usia tersebut anak memiliki konsep yaitu senang bermain, senang bergerak, senang beraktivitas kelompok, senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung, senang melakukan hal yang baru dan selalu aktif bermain dan sudah mampu memahami permainan-permainan.

Untuk mengatasinya, orang tua dapat mengatur dan mengawasi aktivitas bermain anaknya melalui inisiatif positif seperti berolahraga. Salah satunya adalah olahraga yang melatih fisik, pertumbuhan dan perkembangan anak yaitu olahraga *calisthenics*. Seperti yang kita ketahui, bahwa masih banyak yang belum mengenal dan memahami tentang olahraga *calisthenics* itu sendiri.

Istilah *calisthenics* awalnya merujuk pada serangkaian latihan beban tubuh yang digunakan di Amerika Serikat untuk meningkatkan tingkat kebugaran umum anak perempuan sekolah. (Thomas et al., 2017). *Calisthenics* adalah bentuk latihan fisik yang sebenarnya menggunakan berat tubuh sendiri untuk memberikan resistensi terhadap gerakan. Kata "*calisthenics*" berasal dari bahasa Yunani "*kallos*" yang berarti keindahan dan "*sthenos*" yang berarti kekuatan. Secara definisi, Latihan ini berfokus pada gerakan-gerakan dasar yang melibatkan otot-otot besar tubuh dan bisa tanpa memerlukan peralatan tambahan, akan membuatnya mudah diakses dan fleksibel untuk dilakukan di mana saja. Kata *calisthenics* di Indonesia yaitu *Calisthenics* atau *Street workout* atau latihan jalanan.

Latihan ini juga dikenal sebagai latihan jalanan dan meskipun masih belum ada federasi yang diakui oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC), ada organisasi swasta yang dikenal sebagai *World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF)*. dengan kantor pusatnya di Riga, Latvia, yang mempromosikan penyebarannya dan menyelenggarakan kompetisi lokal dan internasional. Ada juga organisasi swasta lain yang menyelenggarakan dan mempromosikan penyebaran *calisthenics* di seluruh dunia dan menyelenggarakan kompetisi internasional.

Latihan-latihan ini telah digunakan di berbagai lingkungan seperti medis, militer dan sekolah, untuk meningkatkan fitur kekuatan fisik individu serta motorik anak. Istilah *calisthenics* sekarang digunakan untuk menunjukkan aktivitas fisik tertentu dengan fitur yang mirip dengan senam. tetapi *nastic*/senam menggunakan gerakan soft dan media yang digunakan adalah kuda-kuda pelana, gelang gelang, kuda-kuda lomat, palang sejajar, palang bertingkat dan juga melakukan gerakan di dalam ruangan. Sedangkan *calisthenics* gerakan *soft* dan *hard* dimana media yang digunakan adalah *pull up bar*, *monkey bar*, *dips bar*, *triangular bar* dan dilakukan di luar ruangan, di taman-taman, menggunakan palang tinggi, palang sejajar, dan gelanggang. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan dalam berbagai ekspresinya dan gerakannya. Perkembangan fisik motorik anak akan terlihat jelas melalui berbagai aktivitas olahraga dan jenis permainan yang dimainkan anak.

Lebih lanjut jenis olahraga ini juga mampu meningkatkan psikomotorik seperti meningkatkan motorik kasar, melatih keseimbangan, kelincahan,

kelenturan, kekuatan serta daya fokus dengan berbagai gerakan antara lain mendorong, menarik melompat, membungkuk dan masih banyak hal lainnya. Ketika dilakukan dengan berbagai variasi, *calisthenics* memberikan efek yang maksimal pada sistem *muskular* dan *kardiovaskular* anak.

Berdasarkan latar belakang diatas dan beberapa penelitian terdahulu maka peneliti berinisiatif untuk mengembangkan konsep aktivitas *calisthenics* yang dilakukan dalam bentuk permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan dasar *calisthenics* pada anak 7-8 tahun. Sebelum melanjutkan, peneliti terlebih dahulu ingin menjelaskan pengertian model itu sendiri

Konsep model menurut . (Farias et al., 2009). Menyebutkan bahwa model adalah prosedur atau pola sistematis yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik, metode, bahan, media dan alat penilaian pembelajaran. Peneliti membuat model aktivitas *calisthenics* ini untuk membekali anak dengan *game plane* dalam berlatih *calisthenics* menggunakan metode permainan yang menyenangkan, fleksibel, aman serta efisien.

Di lihat dari konsep aktivitas maka pada prinsipnya aktivitas merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak. Menurut (Mahfud et al., 2020), Aktivitas tidak hanya sekedar kegiatan, tetapi aktivitas dipandang sebagai usaha mencapai atau memenuhi kebutuhan

Maka dari itu peneliti bertujuan untuk memperkenalkan olahraga *calisthenics* dengan membuat inovasi olahraga *calisthenics* melalui konsep permainan, khususnya untuk anak di usia 7-8 tahun, agar pada saat melakukan olahraga *calisthenics* anak akan tertarik, tidak merasa bosan dan terarah saat berolahraga *calisthenics*. sehingga masih diperlukannya Model aktivitas *calisthenics* berbasis permainan agar dapat dijadikan sebagai wadah untuk mengekspresikan kreativitas, mengisi waktu luang, dan bagi yang ingin fokus pada prestasi juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai hasil.

Peneliti juga memfokuskan aktivitas olahraga *calisthenics* berbasis permainan, serta meningkatkan kemampuan latihan dasar *calisthenics* pada anak usia 7-8 tahun yang menyenangkan dalam hal menggunakan beberapa gerakan *Hanging* (Menggantung), *Australian pull-up*, *Chair dips*, *High plank* dan *Lunges*.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis memfokuskan penelitian untuk mengembangkan sebuah Model Aktivitas *Calisthenics* Berbasis Permainan Untuk Anak usia 7-8 tahun dan meningkatkan kemampuan latihan dasar *calisthenics* pada anak usia 7-8 tahun

#### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah model Aktivitas *calisthenics* berbasis permainan untuk anak usia 7-8 tahun?



2. Apakah model aktivitas *calisthenics* berbasis permainan ini dapat meningkatkan kemampuan latihan dasar *calisthenics* pada anak 7-8 tahun?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a) Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan, kontribusi dan wawasan tentang model aktivitas *calisthenics* berbasis permainan.
  - b) Penelitian ini adalah untuk membantu menambah perpustakaan pendidikan khususnya bidang keilmuan olahraga rekreasi, model aktivitas *calisthenics* permainan, dan dapat menjadi referensi masukan dan informasi yang ingin meneliti lebih lanjut.
2. Kegunaan Untuk Praktisi
  - a) Bagi anak usia 7-8, penelitian ini dapat menambah tingkat keaktifan anak, dapat membantu anak dalam memahami model aktivitas *calisthenics* berbasis permainan.
  - b) Bagi peneliti, penelitian ini memberikan pengetahuan lebih luas tentang model aktivitas *calisthenics* berbasis permainan. Serta dapat meningkatkan perkembangan anak dengan aktivitas luar ruangan.