

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya dalam setiap proses menjalankan aktivitas olahraga selalu diawali dengan gerakan pemanasan. 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 risiko 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 mempersatukan aspek fisiologis dan psikologis yang diarahkan kepada tugas latihan berikutnya, sehingga dapat dikatakan pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan psikologis. (Hara et al., 2017).

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 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. (Semarayasa & Artanayasa, 2022).

Tujuan pemanasan (menurut Kurz) adalah untuk peningkatan kesadaran, peningkatan koordinasi, peningkatan elastisitas dan kontraktilitas otot, dan efisiensi yang lebih besar dari sistem pernafasan dan kardiovaskular. Membuat otot tubuh siap dalam melakukan aktivitas fisik. Otot yang tidak menjalani pemanasan menjadi kaku dan kasar. Kondisi tersebut menyebabkan otot tidak tahan banting dan cepat kram, terkilir, dan sobek. (Wiyasih & Heru Arie Edytia, 2022).

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. Pemanasan dapat melakukan lebih dari sekadar melemaskan otot-otot yang kaku bila dilakukan dengan benar, itu sebenarnya dapat meningkatkan kinerja. (Semarayasa & Artanayasa, 2022).

Floorball merupakan olahraga beregu dalam ruangan yang dimainkan dengan menggunakan *stick* dan bola plastik di lapangan datar berukuran 40 x 20 meter di dalam sebuah arena dengan waktu pertandingan resmi adalah 3 x 20 menit. Setiap tim memiliki lima pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Tujuan utama dalam permainan *floorball*, adalah mencetak lebih banyak gol daripada lawan, karakteristik permainan *floorball* itu sendiri

menggunakan kecepatan, kekuatan, kelincahan, power dan keterampilan itu merupakan beberapa komponen fisik dan teknik yang sangat penting dalam olahraga *floorball*. Oleh karena itu di butuhnya pemanasan yang maksimal, jika tidak memaksimalkan pemanasan maka berdampak negatif untuk atlet.

Berdasarkan pengamatan pada kegiatan latihan atlet *floorball*, pada sesi aktivitas pemanasan tergolong masih kurang maksimal. Bentuk gerakan pemanasan yang diberikan terkesan monoton dan kurang menarik. Sehingga anggota atlet *floorball* terlihat kurang antusias dan kurang semangat. Apabila hal ini dibiarkan maka aktivitas pemanasan yang dilakukan kurang maksimal dan akan membuat anggota atlet *floorball* kurang siap melaksanakan aktivitas inti, dan hal tersebut dikhawatirkan dapat menimbulkan cedera pada atlet.

Dengan kondisi seperti ini, peneliti berupaya menganalisa apa yang menjadi kendala dalam melaksanakan aktivitas pemanasan. peneliti menilai anggota atlet *floorball* terdapat gerakan pemanasan yang terlihat kaku, sehingga terkadang beberapa anggota atlet *floorball* mengabaikan gerakan pemanasan, dan sering terjadi anggota atlet *floorball* yang datang terlambat latihan, mereka hanya melakukan gerakan pemanasan sekedarnya karena khawatirnya mereka ketinggalan materi pada inti latihan, sehingga mereka terburu – buru untuk melakukan pemanasan tanpa memikirkan risiko yang akan terjadi ketika proses latihan.

Sebelum melakukan aktivitas utama yang optimal tubuh perlu adanya

proses gerakan pemanasan yang bersifat menyenangkan dan gerakannya mengacu pada gerakan inti. Sehingga peserta atlet *floorball* ketika melaksanakan aktivitas inti menjadi lebih siap dan semangat menerima aktivitas yang lebih berat, terdapat program latihan *floorball* berintensitas tinggi, sehingga memerlukan bentuk gerakan pemanasan *floorball* yang bisa meningkatkan semangat dan menyenangkan. Di sisi lain, pemanasan yang tidak tepat atau tidak ada pemanasan sama sekali, dapat meningkatkan risiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik.

Modifikasi permainan tradisional bisa menjadi salah satu model pemanasan yang menarik untuk atlet. Modifikasi permainan tradisional dapat menciptakan suasana yang menyenangkan, menggugah semangat tim, dan meningkatkan fokus atlet. Modifikasi permainan tradisional juga diharapkan dapat memperkuat kebersamaan dan kekompakan tim. Adapun beberapa permainan tradisional yang memiliki karakteristik olahraga *floorball* adalah gobak sodor, bentengan, atau kucing-kucingan. Permainan tersebut memiliki unsur kecepatan, kelincahan, kerjasama, serta memperhatikan strategi yang sangat relevan dengan olahraga *floorball*.

Penelitian telah berbicara tentang model pemanasan berbasis permainan pada penjaga gawang hoki *indoor* universitas negeri Jakarta (Hidrat Nur Ibadin .2023). Selain itu, ada penelitian yang mengungkapkan tentang model pemanasan berbasis permainan untuk atlet rugby (Hidayat,B. T. .2023). Penulis tertarik untuk mengangkat isu yang sama dengan keterbaruan penerapan model pemanasan berbasis modifikasi permainan

tradisional pada atlet KOP *floorball* Universitas Negeri Jakarta.

Apabila dikaitkan dengan penelitian di atas peneliti memiliki ketertarikan terhadap materi pemanasan. Karena hal ini dapat menjadikan sebuah inovasi baru dalam teori pemanasan *floorball*, sehingga menjadi salah satu cara untuk membantu mengatasi masalah yang ada. Dengan adanya inovasi pada model pemanasan seperti ini, peneliti berharap para atlet ke depannya dapat melakukan pemanasan dengan suasana yang menyenangkan saat melakukan pemanasan olahraga sambil tetap mempertahankan esensi dari pemanasan itu sendiri. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Model Pemanasan Berbasis Modifikasi Permainan Tradisional Pada Atlet KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, agar fokus penelitian ini tidak meluas sehingga tidak akan terjadi kesalahan pendapat, maka peneliti membatasi masalah kepada “Model Pemanasan Berbasis Modifikasi Permainan Tradisional Pada Atlet KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan pembatasan masalah diatas, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Model Pemanasan Berbasis Modifikasi Permainan Tradisional Pada Atlet KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta?”.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi Universitas Negeri Jakarta, sebagai sumbangan salah satu referensi bagi perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, serta sebagai rujukan penelitian serupa.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan referensi atau pedoman dalam melatih pemanasan *floorball* khususnya di KOP *floorball* Universitas Negeri Jakarta.
3. Bagi pembaca, hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri.

Intelligentia - Dignitas