

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas gerak pada manusia menurut teknik dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki waktu luang, dan memiliki kepuasan tersendiri ketika melakukannya. Olahraga dapat didefinisikan sebagai kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur, terencana dan terkendali. Olahraga dapat diartikan sebagai serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)(Karina Nur Safitri et al., 2024).

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat diminati oleh masyarakat umum untuk mengisi waktu luang, karena olahraga tidak ada batas usia, mulai dari usia anak-anak hingga lansia. Dengan melalui acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga mampu membantu individu menjaga kesehatan fisik, mental serta menjadi sumber kesenangan dan hiburan.

Menurut (Armi, Mansur, & Nusufi (2015) dalam Nazirun et al., 2020) menyatakan untuk mewujudkan suatu aktivitas olahraga perlu adanya minat karena dengan adanya minat akan menimbulkan rasa tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga. Agar tujuan aktivitas olahraga dapat tercapai dengan baik, maka diperlukan minat untuk mengikuti proses olahraga secara sungguh-sungguh dan dengan senang hati. Minat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara tetap

dalam melakukan proses belajar maupun latihan (Siagian, 2015 dalam Nazirun et al., 2020).

Aktivitas olahraga itu sendiri telah digemari oleh semua kalangan baik dari usia dini hingga usia lansia dan perlu adanya pembinaan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, meningkatkan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, sehingga akan dapat membentuk watak dan kepribadian yang baik, disiplin dan sportivitas yang tinggi (Depdikbud, 1997). Oleh karena itu upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan melalui pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga (Nugraha, 2015).

Pembibitan atlet sebaiknya dilakukan sejak usia dini, karena untuk menjadi atlet yang berprestasi membutuhkan waktu yang lama. Hewia Fallak (dalam Wie Crozek, 1978) menyusun pembinaan olahraga dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pembangunan, dan tahap spesialisasi. Wismoyo (1997) menyebutkan bahwa prestasi dan bidang olahraga dapat dicapai jika bibit-bibit atlet dibina sejak dini, dengan penanganan secara alamiah, latihan secara terus menerus, bertahap dan berkelanjutan selama delapan sampai sepuluh tahun. Dengan demikian, peran olahraga usia dini sebagai pembentuk dasar dalam membina atlet usia lanjut, dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi olahraga Nasional maupun Internasional (Nugraha, 2015).

Dilihat dari aspek perkembangan ilmu psikologi, anak usia dini berada dalam masa keemasan sepanjang rentang usia perkembangan anak. Pada masa peka inilah terjadi pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis sehingga anak siap merespon pada stimulasi dan berbagai upaya-upaya pendidikan yang dirangsang oleh lingkungan. Sedangkan berdasarkan aspek keterampilan, masa usia dini merupakan masa peletak dasar (pondasi awal) bagi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya (Nugraha, 2015).

Diyakini oleh Hurlock bahwa masa kanak-kanak yang bahagia merupakan dasar bagi keberhasilan dimasa datang dan sebaliknya (Hurlock, 1993). Untuk itu, agar pertumbuhan dan perkembangan tercapai secara optimal, maka dibutuhkan situasi dan kondisi yang kondusif pada saat memberikan stimulasi dan upaya-upaya pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan anak (Sugiarto, 2016).

Latihan merupakan model upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, model latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Model latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Model latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Model latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan (Sugiarto, 2016).

Anak usia dini menurut *National Association for the Education Young Children* (NAEYC) menyatakan bahwa anak usia dini atau "*early childhood*" merupakan anak yang berada pada usia 0-8. Dalam masa ini adalah proses pertumbuhan serta perkembangan pada berbagai aspek kehidupan manusia. Proses pembelajaran

terhadap anak wajib memperhatikan karakteristik yang dimiliki pada tahap perkembangan anaknya (Susanto, 2021). Usia dini artinya usia yang spesial, sebab pada usia ini setiap anak akan mempunyai keunikan atau anak akan terlihat ciri yang khas.

Karakteristik pada usia 6-8 tahun memiliki beberapa ciri perkembangan seperti perkembangan kognitif, perkembangan fisik motorik, perkembangan emosi, dan perkembangan sosial. Pada usia ini anak banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas motorik dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, anak memerlukan keterampilan gerak dasar yang baik agar mampu mengimbangi teman sebayanya, seperti berjalan, berlari, melompat, dan aktivitas bermain lainnya. Melalui stimulus yang tepat, keterampilan motorik kasar anak diperkuat dengan cara yang menyenangkan (Prasetiawan, 2019)

Karate adalah cabang olahraga yang selalu berkembang dan meningkat secara pesat di negara-negara dunia tidak terkecuali negara Indonesia. Karate merupakan seni beladiri yang berawal dan diperkenalkan dari negara Jepang. Secara harfiah Karate dapat diartikan *Kara* berarti “kosong” kemudian *Te* berarti “tangan”. Oleh karena itu, karate dapat disebut sebagai seni beladiri yang menggunakan tangan kosong (Sugiarto, 2016).

Pelatih sangat mempunyai peranan penting dalam mendidik murid yang belajar dalam suatu cabang olahraga. Sama halnya dengan cabang olahraga beladiri karate harus mempunyai seorang pelatih yang kompeten dan mempunyai pengetahuan yang luas tentang beladiri karate. Karena jika tidak demikian, maka akan berpengaruh terhadap kemampuan anak didik yang dilatihnya bisa berakibat fatal

seperti adanya kesalahan dalam mengajarkan teknik dan hal ini akan menjadi kesalahan yang terus-menerus apabila anak didik kemudian mengajarkan kepada orang lain. Untuk itu seorang pelatih harus mempunyai landasan yang benar dalam mengajarkan ilmu beladiri karate (Sugiarto, 2016).

Teknik dasar karate terbagi menjadi tiga yaitu *kihon*, *kata*, dan *kumite*. *Kihon* adalah istilah Jepang yang berarti “teknik dasar” atau “fundamental” yang merujuk pada teknik-teknik dasar yang diajarkan dan dilatihkan yang terdiri dari *Dachi* (Kuda-kuda), *Tsuki* (Pukulan), *Uke* (Tangkisan), dan *Geri* (Tendangan) menurut (Sinica et al., 2019). Penguasaan teknik dasar harus dilakukan secara terus menerus agar menjadi gerakan otomatisasi. Sesuai dengan pendapat Rizal (2020) dalam (Mahfud & Yuliandra, 2020) semua manusia dilahirkan dengan kemampuan bergerak, sehingga diperlukan gerak untuk melakukan aktivitas. Aktivitas otomatis memerlukan kekuatan-kekuatan yang menunjang berbagai aktivitas agar dapat melakukan gerakan (Mahfud et al., 2020).

Pondasi gerak itu adalah dasar yang sangat penting agar anak dapat bergerak dengan benar, cepat, dan kuat di masa depan. Jika materi latihan karate tidak inovasi atau perubahan, maka anak-anak bisa kehilangan semangat dan tidak berkembang dengan baik. Misalnya, mereka hanya belajar gerakan yang itu-itu saja tanpa ada tantangan baru, dan mengakibatkan mereka tidak merasa tertarik lagi.

Fenomena yang Terjadi:

1. Keterbatasan Perkembangan: jika gerakan yang dipelajari tidak berkembang, maka anak menjadi kurang terampil dalam menghadapi tantangan yang lebih sulit di kemudian hari.

2. Kehilangan Semangat: Tanpa variasi atau inovasi dalam latihan, anak-anak bisa merasa bosan, dan akhirnya kehilangan semangat untuk berlatih karate.
3. Kesulitan Menyesuaikan Diri dengan Perubahan: Di masa depan, jika mereka tidak terbiasa dengan latihan yang lebih inovatif, mereka akan kesulitan ketika menghadapi perubahan atau gaya karate yang lebih modern.

Untuk menjaga semangat dan perkembangan anak-anak dalam karate, sangat penting untuk selalu memberikan materi latihan yang beragam dan kreatif. Dengan penjelasan ini, diharapkan anak bisa memahami bahwa inovasi dalam latihan karate sangat penting untuk perkembangan gerak dan semangat mereka ke depan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di beberapa lingkungan masyarakat, yaitu masih belum mengenal cabang olahraga karate. Setelah melakukan observasi peneliti melakukan wawancara dalam beberapa tempat *club/dojo* maupun program ekstrakurikuler ditemukan permasalahan yang terjadi antara lain seringkali pelatih mengalami kebingungan dalam memberikan materi latihan kepada murid, karena kurangnya sumber belajar dan bahan referensi yang tersedia serta model latihan karate yang diterapkan kurang variatif, sehingga dibutuhkan referensi baru guna menunjang proses latihan yang dijalankan. Kesulitan yang terjadi oleh pelatih, dimana sebagian besar jika melatih anak usia 6-8 tahun yang belum mampu memahami gerakan dan nama-nama gerakan. Dengan hal ini diperlukannya sumber belajar bagi pelatih untuk diberikan materi latihan kepada anak usia 6-8 tahun.

Melalui bermain anak-anak mampu mengembangkan keterampilan dan pemahaman pemecahan masalah, sementara perkembangan sosial ditingkatkan melalui interaksi dengan teman sebaya selama bermain. Bermain juga merupakan

cara belajar yang menyenangkan dan bermanfaat bagi perkembangan fisik, psikologis, sosial dan emosional anak (Andini & Lestarinigrum, 2018). Bermain melatih otot-otot anak dan setiap bagian tubuhnya serta memengaruhi kemampuan motorik kasarnya. Dengan ini kegiatan bermain itu menyenangkan dan sebagian besar anak senang bermain.

Mengembangkan model latihan dengan berbasis permainan, anak dapat terstimulasi untuk mengintegrasikan aktivitas fisik sehari-hari dengan hiburan, yang dapat membantu meningkatkan minat mereka. Model latihan karate berbasis permainan untuk anak usia 6-8 tahun dirancang dengan tujuan untuk membantu anak-anak memahami dan mengembangkan keterampilan olahraga karate secara langsung dan alami. Ini termasuk pemahaman dasar tentang aturan permainan, teknik memainkan olahraga karate, dan pentingnya kerja sama tim.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti berinisiatif membuat model latihan karate yang bertujuan untuk sumber referensi bagi guru atau pelatih sebagai bahan referensi, dengan menekankan pada kegiatan permainan yang menyenangkan, dalam hal teknik dasar (*kihon*) yaitu pukulan (*tsuki*), tendangan (*Geri*), kuda-kuda (*dachi*). Maka dari itu peneliti memilih judul “Model Latihan Karate Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6-8 Tahun”. Dengan merancang model latihan berbasis permainan ini dapat diharapkan agar anak akan lebih mudah menyerap keterampilan dan konsep-konsep yang diajarkan dalam latihan karate. Sehingga dengan adanya model tersebut akan mudah teringat dan dimengerti oleh anak, serta menambah minat anak dalam berlatih karate dikarenakan bentuk latihan yang menyenangkan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini peneliti akan mengarahkan kepada "Model Latihan Karate Berbasis Permainan Untuk Usia 6-8 Tahun".

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijabarkan diatas, dengan demikian dapat disimpulkan untuk permasalahan yang akan diteliti yaitu;

1. Bagaimana model latihan karate berbasis permainan untuk anak-anak usia 6-8 tahun?
2. Apakah model latihan karate berbasis permainan dapat meningkatkan minat pada anak-anak usia 6-8 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti
 - a. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana olahraga.
 - b. Menambah pengetahuan dan pengalaman baru yang dapat dijadikan sebagai bekal ketika memasuki dunia kerja.
2. Bagi institusi
 - a. Sebagai referensi dalam memberikan pembelajaran yang menarik, efektif dan efisien kepada peserta didik.
 - b. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi pembaca, dan cabang olahraga karate universitas negeri jakarta.

3. Bagi Pelatih atau Pendidik

Meningkatkan kualitas dan kreatifitas dalam membuat program sehingga mampu memberikan suasana latihan yang lebih menyenangkan.

