

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani. Manusia sebagai makhluk hidup yang dinamis sangat membutuhkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani untuk setiap orang merupakan suatu kebutuhan yang penting dalam kehidupan yang ideal, karena memiliki kondisi fisik yang sehat dan dapat melakukan aktivitas yang diinginkan.

Kebutuhan kesegaran jasmani dapat terpenuhi dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur dan berkelanjutan, disertai dengan aspek-aspek lainnya seperti makanan, minuman yang dikonsumsi dan rekreasi yang cukup untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Rekreasi merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu dan kelompok, tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan aktivitas rutin

Nilai fisik yang terkandung dalam rekreasi mencirikan adanya perkembangan dan pertumbuhan fisik atau jasmani seseorang, begitu juga dengan nilai emosional yang terkandung dalam olahraga rekreasi yang penuh tantangan, dilatih untuk mengendalikan emosional seperti mengubah ketakutan menjadi keberanian, mampu mengelola kepercayaan diri sekaligus kemampuan mental untuk berani, mampu berempati dan bekerja sama dengan orang lain.

Olahraga rekreasi memiliki berbagai bentuk, sebagian besar bentuk olahraga rekreasi lebih menekankan pada aktivitas seperti berjalan-jalan ke tempat wisata, bermain, makan dan segala aktivitas yang menyenangkan. Seiring perkembangan zaman yang menuntut manusia lebih banyak beraktivitas, seperti bekerja, sekolah, kuliah, dan lain-lain. Olahraga rekreasi sering dijadikan pilihan semua kalangan sebagai sarana berolahraga yang tidak menjenuhkan dan menyegarkan kembali kondisi tubuh dari aktivitas sehari-hari.

Salah satunya di sekolah siswa melakukan pemanasan dengan monoton atau tidak bervariasi. Pemanasan dalam olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan sebelum melakukan olahraga atau latihan untuk mempersiapkan tubuh, meningkatkan suhu tubuh, dan mengurangi risiko cedera. Pemanasan biasanya melibatkan gerakan ringan, peregangan, dan latihan kardiovaskular ringan untuk meningkatkan aliran darah ke otot-otot yang akan digunakan. 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 ke bagian otot yang bertujuan untuk melenturkan dan menguatkan otot-otot penting pada tubuh agar mengurangi resiko cedera pada seseorang (Patra 2023).

Pemanasan merupakan suatu aktivitas yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh agar dapat beraktivitas dengan lebih baik dengan resiko cedera yang kecil (Syafari, 2020). Tujuan dari pemanasan ini adalah meningkatkan sirkulasi peredaran darah, mengembangkan paru-paru dan meningkatkan detak jantung secara bertahap. Dengan kondisi yang demikian tubuh akan mulai meningkatkan metabolisme dan menjadi lebih hangat. Selain itu, aktivitas pemanasan sangat baik dilakukan sebagai upaya pencegahan cedera.

Kegiatan pemanasan harus dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga baik itu dalam masa latihan maupun pertandingan. Selain dari itu setelah melakukan kegiatan aktivitas olahraga kondisi tubuh harus didinginkan oleh sebab itu perlu melakukan gerakan pendinginan seperti yang di jelaskan oleh (Nurkadri, 2017) Meskipun aktivitas *streeching* ketika pemanasan tidak disarankan, tetapi untuk pendinginan melakukan *streeching* adalah aktivitas yang sangat baik. Ada beberapa alasan mengapa *streeching* itu perlu dilakukan saat setelah latihan inti: pertama *streeching* yang dilakukan saat pendinginan akan memperbaiki *fleksibility*.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwasanya kegiatan pemanasan dan pendinginan sangatlah penting untuk mengurangi resiko cedera pada waktu melaksanakan kegiatan olahraga. Jika kegiatan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga dapat membantu tubuh membuat transisi dari keadaan istirahat ke aktivitas sedang maka dari itu kegiatan pendinginan setelah melakukan aktivitas olahraga akan membuat tubuh *relax* dari ketegangan setelah melakukan aktivitas olahraga.

Aktivitas pemanasan dan pendinginan merupakan kegiatan yang wajib dilakukan sebelum memulai kegiatan fisik seperti olahraga karena dengan melakukan pemanasan dan pendinginan dapat mencegah terjadinya cedera pada tubuh seperti yang dijelaskan oleh (Kusumaningrum & Nurbani, 2021). Cara mencegah cedera pada tubuh dalam melakukan aktivitas olahraga dengan benar dan melakukan pemanasan yang cukup dan pendinginan. Saat banyak anak dalam melakukan aktivitas olahraga tanpa harus melakukan pemanasan dan pendinginan.

Aktivitas olahraga dilakukan tanpa disengaja seperti mengisi waktu kosong. Sedangkan menurut (Baskoro et al., 2018) Pemanasan fisik yang optimal baik dari durasi dan jenis gerakan, dapat meningkatkan penyesuaian jaringan lunak sebelum melakukan olahraga. Untuk itu olahraga memiliki manfaat untuk kebugaran fisik, prestasi, rekreasi pendidikan dan pemersatu bangsa.

Keolahragaan berkaitan dengan segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Maka olahraga dapat meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan bugar. Melakukan kegiatan olahraga sebaiknya, sungguh-sungguh, teratur dan rutin, Olahraga juga membentuk watak dan kepribadian, sportivitas serta disiplin. Sehingga hasil pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik akan lebih baik. Selain itu olahraga adalah seseorang yang melakukan latihan meraih prestasi. (Retno Herfinanda, 2019) mengatakan olahraga memberikan manfaat berupa menguatkan dan menyehatkan tubuh.

Intelligentia - Dignitas

Meski demikian, olahraga juga dapat memberikan dampak buruk bagi fisik dan psikis individu yang melakukannya, yaitu dengan terjadinya cedera khususnya bagi atlet. Pemanasan selalu dilakukan untuk mengawali segala kegiatan olahraga. Karena pemanasan merupakan syarat mutlak bagi setiap permulaan berolahraga yang bertujuan mencegah cedera atau otot robek. Menurut Sumosardjuno (1996:3) menerangkan bahwa pemanasan merupakan berbagai macam aktivitas fisik yang mempersiapkan anda untuk menerima beban latihan yang lebih besar intensitasnya. Jadi dalam pemanasan dilakukan aktivitas fisik mulai dari yang intensitasnya rendah kemudian sedikit demi sedikit ditingkatkan.

Menurut (Eko Zulki Wijayanto, 2012) Permainan bola besar merupakan cabang olahraga yang di gemari masyarakat, baik itu di instansi sekolah maupun di luar sekolah. Permainan bola besar sangat digemari karena manfaatnya dapat membentuk suatu sikap sportivitas, kedisiplinan dan mental. Permainan bola besar mempunyai beberapa cabang olahraga yang di lakukan secara berkelompok dengan menggunakan bantuan alat atau media utama dengan berupa seperti bola yang memiliki diameter 50 cm.

Populernya olahraga permainan bola besar ini yang terdiri dari sepak bola, bola voli dan bola basket cukup digemari oleh anak usia 11-12 tahun sampai kepada jenjang perguruan tinggi. Pada dasarnya pengetahuan dan wawasan tentang permainan bola besar ini sangatlah luas tidak hanya mengetahui tentang *passing*, *dribbling*, *shooting*, *smash* dan lain-lainya. Permainan merupakan cara yang menyenangkan untuk bersosialisasi, membantu anak-anak mengembangkan berbagai keterampilan yang akan berguna sepanjang hidup mereka.

Manfaat permainan modifikasi adalah meningkatkan kekuatan, kelincihan, dan koordinasi. Dengan modifikasi permainan bola besar ini, anak-anak belajar sambil bermain, meningkatkan keterampilan fisik, dan menikmati aktivitas yang menyenangkan. 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.

Permainan bola besar merupakan cara yang efektif dan menyenangkan untuk mendorong anak-anak tetap aktif, berinteraksi secara sosial, dan mengembangkan berbagai keterampilan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-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. Karakteristik anak usia 11-12 tahun. Setiap orang memiliki karakter nya masing-masing, ini terkadang salah diartikan dengan watak, kepribadian maupun sifat dari seseorang.

Intelligentia - Dignitas

Sebenarnya definisi dari karakter sendiri merupakan akumulasi dari watak, kepribadian serta sifat yang dimiliki seseorang. Pengertian karakter merupakan sebuah nilai yang sudah terpatri di dalam diri seseorang, melalui pengalaman, pendidikan, pengorbanan, serta percobaan, lingkungan yang kemudian dipadupadankan dengan nilai-nilai yang ada di dalam diri seorang dan menjadi nilai intrinstik yang terwujud di dalam sistem daya juang, yang kemudian melandasi sikap, perilaku, dan pemikiran seseorang. Pengertian menurut Soemarno Soedarsono dapat melakukan pembentukan karakter anak tetapi membutuhkan proses yang lama, panjang, dan butuh konsistensi dari orang-orang sekitarnya.

Karakteristik perkembangan peserta didik berbeda-beda, karakteristik perkembangan peserta didik dimulai saat usia dini, usia sekolah, masa remaja, dan masa dewasa. Menurut Erickson (Clavin S. Hall dan Gardner Lindzey 1993) mengemukakan bahwa masa kanak-kanak merupakan gambaran manusia sebagai manusia. Perilaku yang berkelainan pada masa dewasa dapat dideteksi pada masa kanak-kanak. Karakteristik emosi pada anak berbeda dengan karakteristik yang terjadi pada orang dewasa, dimana karakteristik emosi pada anak antara lain yaitu, berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba, terlihat lebih hebat dan kuat, bersifat sementara atau dangkal, lebih sering terjadi, dapat diketahui dengan jelas, reaksi mencerminkan individualisme.

Intelligentia - Dignitas

Perkembangan anak berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan yaitu masa anak-anak tengah (6-9 tahun) dan masa kanak-kanak lahir (10-12 tahun). Secara umum masa ini memiliki karakteristik atau sifat-sifat sebagai berikut (M. Solehuddin dan Ihat Hatimah dalam M. Ali (Ed.) 2017 : 1097-1098)

- a) Unik. Artinya sifat anak itu berbeda-beda satu sama lainnya anak memiliki bawaan, minat, kapabilitas, dan latar belakang kehidupan masing-masing.
- b) Egosentris. Artinya Anak lebih cenderung melihat dan memahami sesuatu dari sudut pandang dan kepentingannya sendiri. Bagi anak, sesuatu itu akan penting sepanjang hal tersebut terkait dengan dirinya.
- c) Aktif dan Energik. Anak lazimnya senang melakukan berbagai aktivitas. selama terjaga dari tidur, anak seolaholah tidak pernah lelah, tidak pernah bosan, dan tidak pernah berhenti dari aktivitas, terlebih lagi kalau anak dihadapkan pada suatu kegiatan yang baru dan menantang.
- d) Rasa ingin tahu yang kuat dan antusias terhadap banyak hal. Anak cenderung banyak memerhatikan, membicarakan dan mempertanyakan berbagai hal yang sempat dilihat dan didengarnya, terutama hal-hal yang baru.
- e) Eksploratif dan berjiwa petualang. Terdorong oleh rasa ingin tahu yang kuat, anak lazimnya senang menjelajah, mencoba dan mempelajari hal-hal yang baru. Jean Piaget dalam (Marinda 2020) menyatakan bahwa setiap anak memiliki cara tersendiri dalam menginterpretasikan dan beradaptasi dengan lingkungannya (teori perkembangan kognitif).

Intelligentia - Dignitas

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 dalam dirinya dan lingkungannya.

Kedua hal tersebut tidak mungkin dipisahkan karena memang proses belajar terjadi dalam konteks interaksi diri anak dengan lingkungannya. Kesimpulan yang dapat diambil adalah berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian tentang model pemanasan berbasis permainan bola besar yang dibuat untuk anak usia 11-12 tahun, maka penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut substansi yang meliputi peran pemanasan berbasis permainan pada anak usia 11-12 tahun. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Model Pemanasan Berbasis Permainan Bola Besar Pada Anak Usia 11-12 Tahun dengan harapan meningkatnya model pemanasan berbasis permainan yang menyenangkan dan bervariasi serta kreatif.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka fokus penelitian tentang ‘Model Pemanasan Berbasis Permainan Bola Besar Pada Anak Usia 11-12 Tahun’

Intelligentia - Dignitas

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas pada latar belakang masalah dan fokus masalah, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian yaitu Bagaimana model pemanasan berbasis permainan bola besar pada anak usia 11-12 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian yang akan didapatkan yaitu sebagai berikut :

1. Menambah minat siswa anak usia 11-12 tahun dalam model pemanasan berbasis permainan bola besar.
2. Bagi semua siswa anak usia 11-12 tahun dapat mengerti pentingnya pemanasan dalam berolahraga.
3. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas pemanasan dengan ilmiah yang disusun oleh peneliti.



Intelligentia - Dignitas