

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya dalam melakukan kegiatan berolahraga ada baiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu, Pemanasan merupakan aktivitas yang berisi gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas yang akan dilakukan berikutnya. Dalam melakukan pemanasan terdapat pemanasan berisikan peregangan dinamis, statis, dan gerakan-gerakan formal olahraga yang akan dilakukan untuk melanjutkan ke gerakan inti dalam berolahraga.

Berolahraga merupakan hak seluruh manusia tanpa mengenal ras, agama, budaya, maupun jenis kelamin yang mana semua orang memiliki hak untuk menikmatinya. Rekreasi untuk kehidupan manusia menjadi kebutuhan yang memang harus dipenuhi dalam hidupnya di mana rekreasi ini dapat menjadikan seseorang dapat menghilangkan kepenatan dan kejenuhan akibat stress yang menyimpannya dampak dari kegiatan sehari-hari yang dilakukan orang tersebut sehingga menyerang kondisi psikologinya.

Olahraga Rekreasi merupakan segala macam bentuk olahraga yang mampu mendorong suatu individu untuk menumbuhkan kesehatan dan pola pikir yang sehat, yang mana olahraga rekreasi ini merupakan sebuah permainan, hiburan, kompetisi atau pertandingan, serta prestasi yang harus dicapai oleh setiap individu (abdul hakim 2020).

Dalam berolahraga pemanasan atau *warming up* sangat penting, karena dengan melakukan pemanasan dapat mempersiapkan anggota tubuh seperti

meningkatkan suhu tubuh, menguatkan persendian, memperlancar aliran darah kebagian otot yang bertujuan untuk melenturkan dan menguatkan otot penting pada bagian tubuh agar mengurangi resiko cedera pada seseorang. jika seseorang tidak melakukan pemanasan sebelum berolahraga akan memberikan dampak negatif terhadap tubuhnya sendiri, contohnya ialah tidak siapnya sistem kerja otot yang menimbulkan kaku dan kram, menurunnya tingkat kepercayaan diri dan dampak yang terparah akan dialaminya adalah terjadinya resiko cedera dalam berolahraga.

Pemanasan untuk anak idealnya mencakup gerakan yang meregangkan otot hingga batas maksimal jangkaunya. Tarikan otot tersebut dapat melatih otot tubuhnya semakin fleksibel bahkan ketika dalam kondisi istirahat. Dalam permainan bulutangkis pemanasan sangatlah penting karena bulutangkis merupakan permainan yang memerlukan penguasaan fisik, taktik, teknik dan mental yang baik agar mampu menghasilkan prestasi, dalam melakukan pemanasan untuk anak diperlukan upaya yang nyata untuk membuat anak dalam latihan agar merasa senang, tidak membosankan, membuat anak aktif bergerak, dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani anak.

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia. Dalam perkembangannya, bulutangkis sudah menjadi semacam olahraga rakyat di Indonesia. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya dikenal sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sangat populer sebagai olahraga rekreasi. Dalam olahraga rekreasi, bulutangkis dimainkan bukan untuk meraih kemenangan atau kejuaraan, melainkan untuk tujuan hiburan, kebugaran, dan pengisi waktu luang. Perkembangan bulutangkis di Indonesia terkait dengan adanya

kesadaran bahwa olahraga bulutangkis dapat membawa harum nama bangsa Indonesia di dunia. (Ramadhan, Subarkah, and Wardoyo 2018).

Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Teknik dasar dalam permainan bulutangkis yaitu, teknik memegang raket, teknik memukul, gerakan kaki atau biasa disebut (*footwork*) dan posisi tubuh saat berdiri (*stance*). Kemudian untuk teknik pukulan meliputi, pukulan *smash*, *service*, *dropshoot*, *lob*, *netting*, pukulan *backhand*, dan pukulan *drive*. teknik tersebut perlu di kuasai oleh anak dalam permainan bulutangkis karena dengan anak memahami teknik dalam permainan bulutangkis anak akan terbentuk secara lengkap.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan dapat dijadikan sebagai sarana untuk memasyarakatkan olahraga. olahraga permainan dapat dimodifikasi menjadi olahraga rekreasi, sehingga dapat dilakukan oleh orang yang belum terlatih. Salah satu tujuan olahraga pada masyarakat ialah tercapainya kegembiraan, kebugaran jasmani, persaudaraan bagi masyarakat setelah melaksanakan aktivitas permainan olahraga Bersama dan juga prestasi.

Dalam cabang olahraga bulutangkis suatu prestasi dapat dicapai pada anak jika anak mampu menguasai faktor internal dan eksternal. faktor internal seperti, kondisi fisik, teknik taktik dan mental. sedangkan faktor eksternal antara pelatih,

sarana dan prasarana, dan juga dukungan dari orang tua anak itu sendiri (Rosmayanti, Carsiwan, and Hambali 2024).

Berdasarkan pengamatan peneliti di hall bulutangkis bina pratama anak-anak kurang berminat melakukan pemanasan karena pemanasan yang dilakukan terkesan membosankan dan kurang bervariasi. Anak-anak tidak tahu tujuan melakukan pemanasan, tidak percaya diri, motivasi rendah, metode pemanasan yang kurang menarik dan pengaruh lingkungan.

Dampak dari kebiasaan ini masih berlangsung hingga saat ini. Ketidaktertarikan anak-anak dalam mengikuti pemanasan dapat meningkatkan resiko cedera, menurunkan motivasi, serta mempengaruhi performa mereka saat bermain bulutangkis. Akibatnya anak tidak dapat memainkan bulutangkis secara optimal dan lebih rentan mengalami cedera.

Permainan merupakan kegiatan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua kalangan anak-anak sampai dewasa yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang dan melakukan olahraga ringan. Dengan permainan mamacu anak untuk lebih aktif bergerak sehingga jantung di tuntut untuk berdetak kencang, melalui permainan dapat memperoleh proses berfikir memahami dan mengikuti peraturan, belajar bersosialisasi dan bekerjasama, dengan bermain anak-anak dapat menjelajah dan menemukan hal-hal baru dalam hidup.

Pemanasan dalam bentuk permainan dapat membuat anak bersungguh-sungguh untuk melakukan pemanasan. Pemanasan ini sangat menarik bagi anak, sehingga anak akan lebih siap secara fisik dan mental untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Pemanasan berbasis permainan mengandung unsur gerak yang cepat,

baik berlari atau melompat maupun gerakan berbasis melempar ataupun menangkap.

Permainan adalah sarana bereksperimen dalam berbagai hal yang terbuka tanpa batas. dapat diartikan permainan adalah sesuatu yang aktif dan dinamis, tidak statis sehingga tidak terbatas ruang dan waktu. Arti yang lebih tepat adalah tiap-tiap kegiatan yang menimbulkan rasa senang, dan tanpa memikirkan hasil akhir. Bermain dilakukan dengan suka rela tanpa adanya tekanan dan paksaan dari siapapun (Siti Nur Hayati and Putro 2021). Pengalaman bermain akan mendorong anak untuk lebih kreatif mulai dari perkembangan emosi, kemudian mengarah ke kreativitas bersosialisasi. Bermain juga sebagai sarana komunikasi dengan teman sebaya dan lingkungan.

Pemilihan permainan kepada anak usia 7-9 tahun perlu memperhatikan beberapa pertimbangan. Seperti yang dikemukakan oleh NAEYC (*National Association Education For Young Children*) anak usia dini adalah sekelompok individu yang berada pada rentan usia 0-8 tahun. pada usia tersebut para ahli menyebutnya sebagai masa emas (*golden age*) yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan hidup manusia.

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu diarahkan pada fisik, kognitif, sosio emosional, Bahasa, dan kreativitas yang seimbang sebagai peletak dasar yang tepat dalam pembentukan pribadi yang utuh. Anak usia dini sangat aktif, antusias dan selalu ingin tahu terhadap apa yang dilihat dan didengarnya, seakan tak pernah berhenti untuk belajar dan beraktifitas. Karakter anak usia dini adalah

senang bermain, bergerak, berkelompok, serta senang merasakan sesuatu secara langsung.

Apabila dikaitkan dengan gambaran diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk menggabungkan pemanasan dengan unsur bermain pada materi latihan bulutangkis karena hal ini dapat menjadi inovasi baru dalam materi pemanasan. Selain itu, penggabungan ini juga dapat menjadi salah satu cara untuk membantu anak mengatasi berbagai masalah seperti kebosanan, kurangnya antusiasme dan menurunnya motivasi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan modifikasi model pemanasan bulutangkis berbasis permainan untuk anak usia 7-9 tahun. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan efektivitas sebelum memulai latihan tetapi juga memberikan pengalaman yang menyenangkan dan mendukung motorik anak.

Seiring bertambahnya usia anak, pada usia 9-10 anak perlu mengembangkan gerak yang lebih kompleks, khas dan khusus sehingga pada usia ini anak dituntut ekstra dalam menjalankan aktivitas tersebut. Hal ini perlu mendapat motivasi dan dukungan dari orang tua dan lingkungan, karena dengan motivasi dan dukungan anak akan lebih percaya diri dan semangat menjalankan aktivitasnya.

Pemanasan melalui permainan yang sesuai dengan karakteristik di atas antara lainnya? Yaitu: permainan *vampir jump*, permainan lempar dadu, permainan jarak bukan halangan dan masih banyak yang lainnya. Jadi dengan adanya inovasi seperti ini diharapkan bisa memberikan hal-hal positif kepada anak untuk

perkembangan prestasinya dan hal itu dapat dilihat dari keseharian anak saat sedang berlatih.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai **MODEL PEMANASAN BULUTANGKIS BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 7-9 TAHUN** dengan model pemanasan bulutangkis berbasis permainan ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi anak dalam melakukan fase sebelum masuk inti latihan.

B. Rumusan Masalah

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti akan memfokuskan penelitian untuk mengembangkan model latihan pemanasan bulutangkis berbasis permainan untuk anak usia 7-9 tahun dan meningkatkan motivasi latihan pada anak.

C. Perumusan masalah

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

1. Bagaimanakah model pemanasan berbasis permainan untuk anak usia 7-9 tahun?
2. Apakah model pemanasan berbasis permainan untuk anak usia 7-9 tahun dapat meningkatkan motivasi latihan pada anak?

D. Kegunaan dan Hasil

Kegunaan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut,

1. Manfaat teoritis
 - a) Penelitian ini diharapkan memberi pengetahuan, kontribusi, dan wawasan tentang model pemanasan berbasis permainan.

- b) Penelitian ini adalah untuk membantu menambah perpustakaan Pendidikan khususnya bidang keilmuan olahraga rekreasi, model pemanasan berbasis permainan, dan dapat menjadi referensi masukan dan informasi yang ingin meneliti lebih lanjut.

2. Kegunaan Praktisi

- a) Bagi anak usia dini, penelitian ini dapat meningkatkan tingkat keaktifan anak, dapat membantu anak dalam memahami model pemanasan bulutangkis berbasis permainan.
- b) Bagi peneliti, penelitian ini memberikan pengetahuan luas tentang model pemanasan bulutangkis berbasis permainan. Serta dapat meningkatkan wawasan terhadap perkembangan anak dalam kegiatan aktivitas dalam ruangan.

E. Batasan Masalah

Banyak faktor yang membuat anak-anak di club olahraga hall bina pratama kesulitan saat melakukan pemanasan. Setelah mengidentifikasi masalah tersebut, peneliti menetapkan batasan lingkup penelitian. Penelitian ini hanya memfokuskan pada anak-anak berusia 7-9 tahun. Anak-anak di luar kelompok usia ini tidak akan termasuk dalam penelitian. Penelitian ini akan difokuskan pada beberapa jenis pemanasan bulutangkis melalui permainan yang relevan dan mudah dilakukan. Jenis permainan yang dipilih akan dijelaskan secara detail. Model yang digunakan adalah ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Ada instrument penelitian ini, yaitu membuat kuisisioner angket berupa pertanyaan untuk motivasi pada anak. Dalam penelitian ini peneliti ingin membuat modifikasi model

pemanasan bulutangkis agar dapat mengetahui bagaimana motivasi anak dalam melakukan pemanasan bulutangkis melalui permainan.

