

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan adalah hal mutlak yang dialami oleh manusia secara umum dan saling berkaitan satu sama lain, hal tersebut tentu saja tidak jauh dari pertumbuhan dan perkembangan motorik pada anak. Pada masa anak-anak proses pembentukan sistem motorik berlangsung dengan baik. Pada fase ini juga terjadi peningkatan jasmani secara cepat baik anak laki-laki ataupun perempuan, dijelaskan juga bahwasanya keterampilan bergerak bertambah cepat, mulai dari gerakan otot besar, otot kecil, dan koordinasi. Pertumbuhan merupakan proses penambahan ukuran baik fisik maupun struktur dalam tubuh dikarenakan adanya pembesaran dan perbanyakan jumlah sel dalam tubuh, jaringan, organ dan sistem organ, perkembangan sendiri adalah terjadinya penambahan ukuran struktur dan peningkatan kemampuan individu menjadi lebih kompleks lagi dari proses pembedaan organ, jaringan dan sel.

Pertumbuhan dan perkembangan motorik anak memiliki banyak faktor yang mempengaruhi karena hal itu termasuk sesuatu yang kompleks, salah satunya yaitu bawaan dari pengalaman yang anak dapatkan dari lingkungan sekitar. Ketika lingkungan sekitar mendukung maka pertumbuhan dan perkembangan motorik anak akan berkembang maksimal. Bentuk aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat melatih kemampuan motorik kasar

anak adalah olahraga permainan karena dapat membantu pertumbuhan fisik anak dan perkembangan motoriknya. Pengertian motorik adalah pengendalian aktivitas anak yang dihubungkan dengan sistem kerja otot, saraf dan otak. Pengertian motorik kasar secara sederhana adalah penggunaan otot-otot besar dalam aktivitas yang dipengaruhi oleh kondisi fisik setiap individu, sedangkan motorik halus merupakan Tindakan yang dilakukan menggunakan otot halus dan biasanya kemampuan motorik halus dipengaruhi kebiasaan dan latihan yang rutin (Adha & Wiguno, 2022). Keterampilan motorik sangat penting dilakukan untuk membantu menunjang pertumbuhan dan perkembangan secara optimal khususnya bagi anak. Pada anak usia 9-12 tahun proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan erat dengan proses tumbuh kembang gerak anak, oleh sebab itu peningkatan keterampilan fisik juga berhubungan erat dengan kegiatan bermain yang merupakan salah satu aktivitas utama anak usia 9-12 tahun. Semakin kuat dan terampilnya gerak seorang anak, membuat anak senang bermain dan tak lelah untuk menggerakkan seluruh anggota tubuhnya saat bermain.

Pergerakan anggota tubuh anak saat bermain mempunyai banyak manfaat untuk perkembangan aspek kemampuan anak, seperti aspek perkembangan kognitif, aspek perkembangan sosial emosional, perkembangan fisiologis dan untuk menjaga kesehatan tubuh anak. Adapun karakteristik perkembangan motorik pada anak usia 9-12 tahun adalah berupa peningkatan kualitas pola gerak yang telah dikuasai, serta peningkatan variasi berbagai macam pola-pola gerak dasar, seperti kemampuan bermain lempar tangkap, melakukan jumping jack, menulis dengan tepat dan memanipulasi benda-benda kecil (Qomariah & Hamidah, 2022).

Kemampuan motorik bukan hanya akan tumbuh dan berkembang secara alami seiring perkembangan anak, namun diperlukan arahan, panduan dan program yang sesuai untuk mengembangkan kemampuan motoriknya dengan cara yang benar. Pada masa anak usia 9-12 tahun merupakan periode kritis untuk pengembangan keterampilan gerakan dasar dan penting untuk mendorong gaya hidup secara aktif pada aktivitas fisik. Untuk itu dalam rangka memantau perubahan perkembangan motorik, mengidentifikasi penundaan atau defisit perkembangan anak, dan membantu perkembangan fisik pada awal perkembangan motorik kasar pada anak diperlukan rancangan program latihan fisik dengan benar. Melalui program aktivitas fisik yang diberikan kepada anak, memberikan kesempatan bagi anak untuk dapat melakukan olahraga dan permainan. Stimulasi yang diberikan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan motoriknya yaitu melalui permainan fisik, sehingga dapat mengembangkan kemampuan mengontrol anggota tubuh, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, kekuatan dan koordinasi (Lanapu & Kristsuana, 2025).

Hal yang mendasar bagi kebutuhan anak adalah bermain, bermain sangat penting bagi setiap anak, tidak hanya penting tetapi perlu untuk disediakan atau diadakan agar anak mendapatkan pengalaman. Sesuai dengan karakteristik anak yang suka bermain, jika dalam kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada anak dilaksanakan dengan bermain maka akan menjadikan anak belajar sesuai dengan taraf perkembangannya (Siti Nur Hayati & Putro, 2021). Selain itu, ketika anak bermain secara tidak langsung akan mengembangkan motoriknya dengan menggerakkan tubuh, otot-otot yang dimiliki anak akan

menjadi kuat dan sehat. Maka dari itu sebagai orang tua, pendidik ataupun pelatih seharusnya memahami tentang pentingnya untuk menyediakan suatu program pelatihan yang terdapat unsur bermain didalamnya untuk mendukung perkembangan anak yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Pada kenyataannya dilapangan baik orang tua, pendidik maupun pelatih ada yang masih kurang dalam memberikan stimulasi dalam perkembangan fisik motorik pada anak terutama motorik kasar dalam kegiatan bermain. Padahal anak yang memiliki perkembangan kemampuan motorik kurang baik cenderung menjadi anak yang kurang aktif secara fisik dibandingkan anak-anak yang memiliki keterampilan motorik lebih baik. Sebagian besar orang tua kadang merasa takut untuk memberi kebebasan anak bermain diluar sehingga membiarkan anak bermain didalam rumah. Apalagi dengan perkembangan teknologi saat ini yang berkembang sangat pesat. Anak sudah tidak asing lagi dengan berbagai benda-benda teknologi atau gadget seperti handphone (HP), Laptop dan lainnya.

Aktivitas fisik yang kurang, mendorong peneliti untuk mengembangkan sebuah model latihan yang dapat menstimulus perkembangan motorik pada anak. Model latihan yang akan dikembangkan yaitu model yang didalamnya dikemas melalui permainan. Jika dirumah anak sudah sering bermain gadget maka sebagai pelatih perlu untuk menyikapi hal tersebut dengan memberikan kegiatan pembelajaran yang lebih banyak menggunakan aktivitas fisik. Salah satu kegiatan aktivitas fisik yang baik adalah olahraga atletik, Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlun yang berarti perlombaan atau pertandingan, negara Amerika yang merupakan sebagian dari eropa dan benua asia sering memakai istilah atletik dengan “Track and Field”. Atletik merupakan cabang olahraga yang menjadi dasar dari semua cabang olahraga. Karena dalam cabang olahraga atletik terdiri dari gerak dasar manusia yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar (Apriyadi YM, 2024). Maka dari itu atletik memiliki julukan “Mother Of Sport”. Atletik merupakan cabang olahraga bergengsi di dunia karena didalam terdapat banyak event atau nomor lomba yang diperlombakan, contohnya nomor lintasan dan lapangan. Nomor Atletik yang termasuk dalam track and field dibagi berdasarkan media perlombaan. Semua nomor lari diadakan dalam lintasan. Misalnya, lari jarak pendek (sprint), jarak menengah (middle distance), lari jarak jauh, jalan cepat, lari gawang dan steeplechase. Sementara itu, nomor lapangan memiliki area khusus dari masing-masing nomor. Menyesuaikan kebutuhan dan aktivitas olahraganya. Dalam atletik, nomor lapangan terdiri dari nomor dengan aktivitas melempar dan melompat. Jenis olahraga atletik biasanya memerlukan kekuatan, ketangkasan, kecepatan, ketepatan, dan daya tahan tubuh. Melalui SK Mendikbud No. 0413/U/1987 yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pula, atletik ditetapkan menjadi salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah dan lanjutan tingkat atas. Dalam olahraga atletik, salah satu nomor lomba yang paling diminati adalah lari jarak pendek. Lari jarak pendek atau sprint adalah lari yang dilakukan dengan mempertahankan kecepatan maksimum agar dapat finis di urutan pertama dengan

jarak yang relatif singkat. Dalam lari jarak pendek, jarak yang ditentukan cukup beragam, yakni 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Dalam hal ini penulis tertarik untuk meneliti salah satu nomor lintasan di atletik, yaitu nomor lomba lari cepat.

Gerak Dasar atletik lari cepat adalah salah satu materi dasar yang wajib dikembangkan dimulai dari sekolah dasar, hal tersebut karena atletik lari cepat merupakan salah satu gerak dasar dari seluruh olahraga untuk membangun aktivitas tubuh yang baik. Dalam lari cepat, siswa harus mempunyai keterampilan dasar yang baik seperti awalan sampai gerak lanjutan. Guna dapat menguasai bentuk - bentuk keterampilan gerak dasar lari cepat, tidak terlepas dari usaha guru atau pelatih dalam merancang dan menyusun proses yang mampu memberikan perbaikan dalam proses dan hasil pembelajaran. Oleh sebab itu maka, dalam upaya memperbaiki kualitas proses gerak dasar manipulatif dengan artian lari cepat, sebagai wujud pencapaian standar proses pembelajaran dengan model latihan yang digunakan guru atau pelatih untuk membantu dalam proses pembelajaran, sekaligus membantu anak untuk dengan mudah mempelajari setiap gerakan.

Berdasarkan seluruh pemaparan diatas, maka diperoleh informasi bahwa masih banyak orang tua yang menganggap kegiatan aktivitas fisik adalah hal yang kurang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga menyebabkan terhambatnya motorik pada anak. Hasil dari informasi yang di dapat membuat penulis tertarik untuk mencoba mengadakan penelitian tentang Model Latihan Lari cepat dengan berbasis permainan pada anak usia 9-12 tahun, yang bertujuan agar aktivitas fisik dapat dilakukan oleh anak - anak dengan gembira dan tentunya tidak membosankan.

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan agar model latihan lari cepat berbasis permainan pada anak usia 9-12 tahun mengutamakan keterampilan motorik anak yang dapat diterapkan dengan baik pada anak sebagai fokus utamanya. Model ini dirancang untuk mempromosikan partisipasi anak melalui permainan dan aktivitas menarik, meningkatkan pemahaman teknik lari cepat, dan memotivasi anak untuk bergerak. Dengan memperhatikan kebutuhan dan karakteristik perkembangan pada usia 9-12 tahun. Tujuan utama penelitian ini adalah menciptakan model pembelajaran inovatif yang layak dan efektif dalam membantu anak menguasai keterampilan lari cepat dengan lebih baik.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, dapat dirumuskan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Apakah model latihan atletik lari cepat berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan motorik anak usia 9-12 tahun dapat diterapkan dengan baik ?
2. Apakah model latihan atletik lari cepat berbasis permainan layak diberikan untuk anak usia 9-12 tahun ?
3. Apakah model latihan atletik lari cepat berbasis permainan efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik anak usia 9-12 tahun ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan kontribusi pada materi latihan lari cepat. Adapun kegunaan hasil penelitian nantinya antara lain :

A. Bagi Peneliti

Peneliti mampu menerapkan model yang sesuai dengan materi gerak dasar lari, serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai model latihan yang sesuai.

B. Bagi Anak

Dapat meningkatkan keterampilan motorik dan minat anak serta meningkatkan suasana latihan yang menyenangkan.

C. Bagi Guru Dan Pelatih

- Sebagai masukan guru atau pelatih pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk materi lari cepat.
- Memperluas pengetahuan dalam metode mengajar atau melatih khususnya pada materi gerak dasar motorik lari cepat.
- Membantu guru dan pelatih dalam menyampaikan materi dengan baik dan mempelajari materi bervariasi dengan tepat.