

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Nomor 19 Tahun 2023 mengatur tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan di daerah. Peraturan ini dibuat untuk mencapai salah satu misi Desain Besar Olahraga Nasional, yaitu untuk mewujudkan peserta didik yang berpartisipasi aktif dalam olahraga.

Olahraga pendidikan merupakan bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan. Tujuannya adalah untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kepribadian, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Seperti yang diatur dalam Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor 19 Tahun 2023, yaitu: (a) Olahraga pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter (b) Pemerintah pusat dan pemerintah daerah bertanggung jawab untuk melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga Pendidikan (c) Kementerian yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang pemuda dan olahraga menetapkan pedoman bagi pemerintah daerah.

Disekolah banyak sekali cakupan pembelajaran salah satunya adalah pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosioal, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia seutuhnya. Ini semua tidak terlepas dari materi pembelajaran yang diberikan oleh seorang guru, materi pembelajaran sangat berperan penting dalam tercapainya tujuan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Materi pembelajaran tentunya mempunyai tiga aspek yang harus terlaksana didalam Rancangan Proses Pembelajaran (RPP). Aspek tersebut meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup. Kegiatan pendahuluan biasanya terdapat beberapa komponen seperti

berdoa sebelum memulai pembelajaran atau kegiatan, absensi, penyampaian materi oleh guru PJOK dan *warming up*.

Warming up adalah serangkaian kegiatan fisik yang dilakukan untuk peregangan tubuh agar lebih siap melakukan olahraga. Dimanapun tempat olahraganya, baik ditempat fitness, maupun dirumah, *warming up* wajib dilakukan sebelum memulai olahraga. Pasalnya, dengan melakukan *warming up* yang tepat, otot akan menjadi lebih lentur dan kuat, sehingga dapat melakukan gerakan olahraga atau latihan fisik dengan lebih baik.

“*Warming up* adalah untuk menginduksi respons terkait suhu dan non-suhu untuk mengoptimalkan kinerja. Ini responsnya meliputi peningkatan suhu otot, memulai penyesuaian metabolisme dan peredaran darah, dan mempersiapkan secara psikologis untuk tugas yang akan datang.”(Racinais et al., 2017).

Menurut Třebický et al (2022) *Warming up* adalah praktik yang diterima secara umum yang mengarah pada peningkatan kinerja dan mengurangi risiko cedera dalam berbagai olahraga. pengaruh *warming up* dan pendinginan pada salah satu prediktor signifikan performa dalam olahraga, setelah rutinitas *warming up* standar; Suhu kulit dan detak jantung juga dipantau.

Adapun manfaat *warming up* sebelum olahraga antara lain:

- a.) Meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke seluruh jaringan tubuh
- b.) Meningkatkan hormon kortisol dan adrenalin untuk menghasilkan energi yang diperlukan saat berolahraga
- c.) Membuat sendi dan otot lebih kuat dan lentur sehingga bisa memaksimalkan rentang gerakan tubuh saat berolahraga
- d.) Membuat otot menjadi lebih rileks dan hangat sehingga bisa mengurangi risiko terjadinya cedera maupun kaki kram
- e.) Meningkatkan fleksibilitas serta menjaga kestabilan detak jantung
- f.) Membantu membuat pernapasan lebih dalam dan teratur

Wawancara yang dilakukan terhadap guru penjas menyatakan bahwa awal proses pembelajaran praktek penjas siswa cenderung malas melakukannya. Hanya Sebagian yang melakukannya itupun dengan Gerakan yang tidak tepat. Mereka tidak tertarik untuk melakukannya dengan alasan monoton dan menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan inti dalam pembelajaran penjas. Begitu juga

observasi yang dilakukan terhadap siswa pada awal kegiatan praktek penjas, bahwa mereka sebagian memang melakukan Gerakan *warming up* tetapi banyak yang asal gerak saja. Sebagian lagi tidak melakukannya dengan alasan membosankan dan kurang tertarik. Lebih lanjut mereka kurang mengerti manfaat untuk melakukan *warming up* pada awal kegiatan pembelajaran penjas.

Menelaah dari persoalan di atas maka sebagai Solusi adalah berpijak pada teori belajar Behaviorisme khususnya yang dikemukakan oleh Edwin Guthrie yang memandang bahwa belajar merupakan kaitan asosiatif antara stimulus tertentu dan respons tertentu. Belajar akan lebih baik jika diawali dari kesenangan atau kesukaan anak terhadap objek yang akan dipelajarinya.

Salah satu pendekatan yang tepat adalah memberikan kegiatan yang menyenangkan dan familier bagi peserta didik adalah melakukan *warming up* yang mengandung unsur permainan tradisional. Hal ini didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ilham et al., 2018) menyatakan bahwa permainan tradisional dapat mencapai indikator pembelajaran harus dirancang sedemikian rupa sehingga sesuai dengan materi pembelajaran. Oleh karena itu maka peneliti merancang beberapa permainan tradisional yang dapat diaplikasikan ke dalam pembelajaran penjas khususnya *warming up*. Selain itu akan mengenalkan permainan tradisional sebagai kearifan lokal yang selama ini sudah mulai punah sejalan dengan perkembangan teknologi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka batasan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a) Hubungan pembelajaran *warming up* berbasis permainan tradisional ini hanya menggunakan beberapa permainan saja.
- b) Penelitian ini hanya untuk siswa siswi jenjang Sekolah Dasar kelas atas.

Proposal yang akan dilakukan ini diberi judul “**hubungan model *warming up* berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar penjas siswa sekolah dasar**”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana hubungan *warming up* berbasis permainan tradisional dengan motivasi belajar siswa?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara penerapan model *warming up* berbasis permainan tradisional dengan peningkatan motivasi belajar siswa?
- 3) Apakah penerapan *warming up* berbasis permainan tradisional dapat menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani lebih baik?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Untuk mengetahui hubungan model *warming up* berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara penerapan model *warming up* berbasis permainan tradisional dengan peningkatan motivasi belajar siswa.
- 3) Untuk mengetahui penerapan *warming up* berbasis permainan tradisional dapat menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani lebih baik.

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan:

1. Bagi guru, diharapkan sebagai penambahan literasi untuk memudahkan dalam pengajaran.
2. Bagi Siswa, diharapkan untuk menambah model pemanasan agar tidak membosankan.
3. Bagi Peneliti, tentunya akan menambah pengalaman menggali kekayaan kearifan lokal sebagai bahan pembelajaran penjas.