

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Joe Luxbacher (2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot.

Pemanasan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan melalui lari keliling lapangan, melakukan persegangan otot dengan gerakan statis dan dinamis. Bentuk-bentuk pemanasan tersebut di atas, tidak ada salahnya digunakan dalam pembelajaran permainan sepakbola bagi siswa di sekolah dasar, akan tetapi bentuk-bentuk gerakan pemanasan tersebut akan terasa tidak menarik atau bahkan anak-anak menjadi bosan. Pemanasan yang menarik dalam permainan sepakbola, sangatlah tepat diberikan bagi anak-anak di sekolah dasar. Bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan. Menurut Agus Mahendra (2001: 128) menyatakan bahwa ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan.

Aktivitas bermain menurut Matakupan dalam Gusril (2004) adalah suatu kegiatan yang dilakuakn dengan sungguh-sungguh karena disenangi.

Sedangkan menurut Seefeldt dan Barbour dalam Gusril (2004) aktivitas bermain merupakan “suatu kegiatan yang spontan pada masa anak-anak yang menghubungkannya dengan kegiatan orang dewasa dan lingkungan termasuk dalam imajinasi, penampilan anak dengan menggunakan seluruh perasaan, tangan atau seluruh badan”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang melibatkan aktifitas fisik atau mental seorang anak (siswa) sehingga dapat mempengaruhi dalam bidang kehidupan. Terlihat dari kegiatan bermain dapat menyenangkan, menggembarakan, spontan, sukarela, cukup aktif dan mempunyai tujuan-tujuan tertentu. Jadi, untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan maka permainan merupakan salah satu bentuk alatnya, diantaranya permainan kecil.

Karena Permainan kecil yang diberikan dalam pembelajaran bermanfaat bagi pembinaan keterampilan gerak maksudnya guru tidak mungkin akan memberikan pelajaran secara berkepanjangan melalui penjelasan dan penemuan saja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dikemukakan suatu identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Memahami bentuk pemanasan dengan menggunakan permainan kecil di SD GMT Bes'ana.

2. Belum mengetahui bentuk pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes di SD GMT Bes'ana.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka permasalahan yang perlu dibatasi agar tidak terlepas dari inti permasalahan yang sebenarnya, maka permasalahan harus diberikan pembatas masalah. Dalam hal ini dibatasi pada "bentuk pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes di SD GMT Bes'ana."

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut, dapat ditarik rumusan masalah sebagai Bagaimana bentuk pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes.?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan untuk mengetahui bentuk pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes di SD GMT Bes'ana.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
 - a. Dapat bermanfaat bagi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang Khususnya program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR) sebagai bahan kajian yang ada kaitannya dengan mata kuliah yang sesuai.
 - b. Dapat bermanfaat bagi penulis dalam mengaplikasikan segala pengetahuan yang penulis peroleh selama kuliah di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang pada Program studi PJKR sebagai bahan masukan di SD GMIT Bes'ana.
2. Manfaat praktis
 - a. bentuk pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes dalam proses belajar mengajar di SD GMIT Bes'ana.
 - b. Kurangnya aktivitas proses kegiatan permainan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil di SD GMIT Bes'ana yang di batasi karena adanya penyakit Covid 19 di Kabupaten TTS.
 - c. Proses pembelajaran merupakan kegiatan interaksi antara guru dan siswa dan komunikasi timbal balik yang berlangsung di dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar mengajar.