BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, ketrampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif.

Pemanasan adalah suatu kegiatan yang perlu dilakukan sebelum melakukan tugas yang lebih berat (Rezki et al., 2022). Tujuan dari pemanasan adalah untuk mempersiapkan tubuh agar dapat beraktivitas dengan lebih efektif dan mengurangi risiko cedera (Febyadevani et al., 2023). Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan aliran darah memperbesar kapasitas paru-paru serta secara perlahan meningkatkan denyut jantung (Nurhidayat et al., 2024; Pangastuti, 2011). Dalam kondisi seperti itu, tubuh akan mulai mempercepat metabolisme dan menjadi lebih hangat. Sementara itu, kegiatan pendinginan adalah aktivitas yang bertujuan untuk mengendurkan atau merelaksasi otot serta anggota tubuh, memfasilitasi transisi tubuh secara.

bertahap menuju keadaan istirahat (Faridah, 2024). Umumnya, kegiatan pendinginan mencakup aktivitas yang ringan atau santai dan pemanasan (Sehat &

Jasmani). Seperti halnya dengan pemanasan, pendinginan juga sering kali diabaikan setelah melakukan olahraga karena individu yang berolahraga merasa lelah dan beranggapan bahwa pendinginan tidak diperlukan. Padahal, melakukan pendinginan setelah berolahraga sangat penting karena bisa membantu mengembalikan suhu tubuh ke kondisi semula Dari penjelasan ini, jelaslah bahwa melakukan gerakan pendinginan setelah berolahraga adalah hal yang wajib, sebab ini dapat membantu tubuh menormalkan kembali tekanan darah dan mengatur detak jantung secara bertahap.

Senam lantai adalah salah satu cabang dari senam. Sesuai dengan istilahnya, gerakan atau bentuk latihan dilakukan di atas permukaan lantai. Matras adalah alat yang digunakan dalam latihan ini (Muhajir dan Sutrisno, 2013). Nurdini (2013:56) berpendapat bahwa senam lantai meliputi "beragam latihan dengan berbagai variasi gerakan, seperti guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan." Senam lantai merupakan jenis latihan yang dilakukan di atas permukaan datar, sesuai dengan namanya. Latihan ini umumnya melibatkan berbagai gerakan tubuh yang dilakukan di atas matras atau karpet. Menariknya, senam lantai sering dianggap sebagai "latihan tanpa peralatan" karena tidak memerlukan alat tambahan seperti balok atau tongkat. Ini menjadikannya berbeda dari beberapa jenis senam lainnya yang memanfaatkan alat bantu dalam pelaksanaannya.

Menurut Agusta dan Hidayat (2009), senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih dan disusun dengan sengaja, dilakukan dengan kesadaran dan perencanaan, serta disusun secara sistematis untuk meningkatkan kondisi fisik, mengasah kemampuan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual. Unsur-unsur gerak dalam senam meliputi mengguling, melompat, berputar di udara, serta menumpu dengan tangan atau kaki untuk menjaga keseimbangan saat melompat maju atau mundur. Bentuk latihan ini adalah gerakan dasar dari senam dengan alat. Secara

umum, model latihan untuk pria dan wanita adalah serupa, hanya saja bagi wanita terdapat banyak elemen gerakan balet. Senam juga dikenal sebagai latihan bebas karena saat melakukan gerakan, pesenam tidak memanfaatkan peralatan khusus.

Senam lantai adalah jenis gerakan dan bentuk latihan yang dilakukan di permukaan, sesuai dengan namanya yaitu lantai. Lantai yang dimaksud untuk berlatih bisa menggunakan matras atau permadani. Senam lantai juga bisa disebut sebagai latihan bebas, karena dalam praktiknya tidak menggunakan benda atau alat tertentu. Contohnya, tidak memakai balok, tongkat, dan sebagainya. Jika suatu saat terdapat penggunaan alat seperti balok atau tongkat dalam senam lantai, itu hanya bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kelembutan, kekuatan, dan keseimbangan, terutama dalam kegiatan massal yang melibatkan ribuan peserta secara serentak.

Cedera olahraga adalah segala aktivitas yang melebihi batas kemampuan tubuh akibat berolahraga. Dari sisi fisiologis, cedera terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara beban kerja dan kapasitas jaringan tubuh yang berolahraga. Penyebab umum terjadinya cedera olahraga mencakup kurangnya pemanasan, melakukan smash dengan cara yang salah, dan memaksakan tubuh melewati batas kemampuannya sebelum berolahraga, terutama menjelang pertandingan yang membutuhkan gerakan yang banyak dan eksplosif.

Menurut Afriwandi (2011:115), "cedera olahraga bisa diartikan sebagai cedera yang timbul akibat aktivitas olahraga baik secara langsung maupun tidak langsung, yang memengaruhi sistem muskuloskeletal dan sistem atau organ lain yang terkait, yang menyebabkan gangguan fungsi sistem tersebut." Graha (2019: 93) menegaskan bahwa mempelajari cara mencegah cedera dari pengalaman cedera sebelumnya adalah langkah awal yang baik untuk menghindari cedera olahraga. Oleh karena itu, bagi atlet atau praktisi olahraga, pemahaman mengenai cedera, penanganannya, dan pencegahannya menjadi penting agar dapat mengurangi dan mengatasi risiko saat berolahraga. Salah satu cara untuk menurunkan kemungkinan cedera saat melakukan senam lantai adalah dengan melakukan pemanasan sebelum beraktivitas dan pendinginan setelahnya. Pemanasan memiliki tujuan untuk

meningkatkan suhu otot, memperlancar sirkulasi darah, serta menyiapkan tubuh baik secara fisik maupun mental sebelum melakukan gerakan utama. Di sisi lain, pendinginan bertujuan untuk mengembalikan tubuh secara perlahan ke kondisi semula dan membantu mengurangi penumpukan asam laktat di otot. Namun, seringkali kedua aspek ini kurang diperhatikan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan Di SD Negeri Mon Singet, Aceh Besar, senam lantai merupakan salah satu materi yang dipelajari oleh siswa di SD Negeri Mon Singet khususnya pada pembelajran penjas siswa kelas VI. Berdasarkan pengamatan awal, banyak siswa yang kesulitan melaksanakan gerakan senam lantai dengan teknik yang benar. Hal ini diduga disebabkan oleh kurangnya pelaksanaan pemanasan dan pendinginan yang optimal. Guru juga sering kali tidak dapat memberikan penjelasan yang memadai tentang pentingnya kedua aspek tersebut, sehingga siswa cenderung mengabaikannya. Akibatnya, siswa berisiko mengalami cedera seperti kram, keseleo, atau nyeri otot yang bisa mengganggu proses belajar mereka.

Keefektifan pemanasan dan pendinginan dalam menurunkan risiko cedera dalam aktivitas senam lantai masih perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana pelaksanaan gerakan pemanasan dan pendinginan dapat memberikan dampak positif dalam mencegah cedera pada siswa kelas VI di SD Negeri Mon Singet, Aceh Besar.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai, serta membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan dan keselamatan saat berolahraga.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul'' EFEKTIFITAS GERAKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN DALAM UPAYA MENGURANGI RESIKO CEDERA PADA AKTIVITAS PEMBELAJARAN PENJAS SENAM LANTAI SISWA KELAS VI

SD NEGERI MON SINGET ACEH BESAR''

1.2 Indentifikasi Masalah

1) Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang masalah yang telah disampaikan, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:
2) Rendahnya pemahaman siswa kelas VI di SD Negeri Mon Singet, Aceh Besar, mengenai signifikansi pemanasan dan pendinginan dalam kegiatan olahraga, terutama pada senam lantai.
3) Keterbatasan pengetahuan serta keterampilan guru dalam mengajarkan teknik pemanasan dan pendinginan yang tepat untuk siswa.

1.3 Rumusan Masalah

1) Apakah gerakan pemanasan dan pendinginan memiliki efektivitas dalam menurunkan terjadinya cedera saat melakukan aktivitas pembelajaran penjas senam lantai bagi siswa kelas VI SD Negeri Mon Singet Aceh Besar?
2) Seberapa besar dampak dari gerakan pemanasan dan pendinginan dalam mengurangi risiko cedera pada siswa kelas VI selama aktivitas senam
3) lantai?

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang isu yang telah disampaikan, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1) Seberapa besar dampak gerakan pemanasan dalam menurunkan
2) kemungkinan cedera pada proses belajar senam lantai bagi siswa kelas VI SD Negeri Mon Singet, Aceh Besar?
3) Seberapa efektifkah gerakan pendinginan dalam meminimalkan risiko cedera selama kegiatan pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VI SD Negeri Mon Singet, Aceh Besar?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1) Mengkaji seberapa efektif gerakan pemanasan dalam menurunkan kemungkinan cedera saat siswa kelas VI SD Negeri Mon Singet, Aceh Besar, melakukan aktivitas pembelajaran senam lantai.
2) Mengkaji seberapa efektif gerakan pendinginan dalam menurunkan kemungkinan cedera saat siswa kelas VI SD Negeri Mon Singet, Aceh Besar, melakukan aktivitas pembelajaran senam lantai.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis:

1) Menambahkan pemahaman dan pengetahuan terkait pentingnya proses pemanasan dan pendinginan dalam kegiatan olahraga, terutama dalam senam lantai.
2) Memberikan sumbangan untuk perkembangan ilmu pendidikan jasmani, utamanya dalam upaya mencegah cedera.

b. Manfaat Praktis:

1) Untuk Guru PJOK: Menawarkan pedoman dalam melaksanakan gerakan pemanasan dan pendinginan yang efisien untuk meminimalkan risiko cedera pada siswa.
2) Untuk Siswa: Menyediakan wawasan mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam menjaga keselamatan saat berolahraga.

1) Untuk Sekolah: Meningkatkan mutu pembelajaran PJOK, khususnya dalam topik senam lantai, sehingga proses belajar bisa berlangsung dengan lebih aman dan efektif.