

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Usia dini atau anak-anak merupakan usia dimana semua hal apapun yang dilakukan haruslah menyenangkan. Di dalam dunianya, mereka menganggap semua aktivitas yang dilakukan sangatlah menyenangkan sehingga semua aktivitas yang dijalani membuat mereka bersemangat dan memiliki gairah yang tinggi untuk menjalaninya. Pada tahap ini anak sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek, salah satunya pada aspek fisik serta pengetahuan yang dimana dalam tahap ini anak dituntut untuk diberi rangsangan dalam bentuk latihan atau belajar agar anak dapat lebih cepat berkembang. Seperti yang diutarakan oleh (Augusta, 2012) yaitu; “Anak usia dini adalah individu yang unik dimana dia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosio emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui anak tersebut”.

Pada tahap ini anak sedang berada dalam umur yang dimana anak berkembang secara pesat dan hebat dalam berbagai hal, sehingga dibutuhkan bimbingan dan pembelajaran yang tepat serta asupan gizi yang baik agar anak dapat berkembang secara maksimal, salah satunya dengan memberikan pembelajaran aktivitas gerak dan pembelajaran khususnya berbentuk permainan agar tumbuh kembang anak akan berkembang dengan baik. Aktifitas fisik adalah hal yang mendasar bagi manusia, karena dengan bergerak kita dapat bertahan hidup (Solihin et al., 2019). Tidak jarang juga orang tua memberikan pembelajaran eksternal kepada anak anak mereka agar dapat berkembang, seperti memasukan mereka ke berbagai macam club olahraga agar mereka bisa mengembangkan potensi atau mencari potensi yang dimilikinya tersebut. Seperti yang diutarakan oleh (Berliana, 2014) yaitu; “pola asuh yang diterapkan pada seorang anak akan menggiring mereka untuk menggeluti olahraga prestasi sejak kecil dan menumbuhkan kemandirian yang memperkokoh konteks terhadap

dirinya sebagai sumberdaya manusia yang berkualitas”.Karena pada dunianya anak itu lebih senang bermain daripada belajar, maka seringkali konsentrasi anak sangat mudah hilang ketika sedang menjalankan aktivitas yang sedang dia lakukan. Khususnya ketika sedang belajar atau berlatih, mereka tak jarang acuh ketika sedang berlatih dan memilih bermain sehingga menghiraukan apa yang sedang dia pelajari. Maka dibutuhkan konsentrasi yang baik ketika anak sedang berlatih sehingga latihan pun dapat berjalan maksimal.

Konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi atau aktivitas yang sedang dijalankan. Seperti yang dikemukakan oleh (Slameto, 2010), kutipan sebagai berikut; “Menurut asal katanya, konsentrasi atau concentrate (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, concentration artinya pemusatan. Sehingga, konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan.”

Maka konsentrasi memegang kendali penting agar anak dapat tetap focus ketika dihadapkan dalam suatu persoalan, khususnya ketika belajar atau berlatih. Dengan hilangnya konsentrasi, anak akan menghiraukan intruksi yang diberikan oleh pelatih ketika latihan sedang berlangsung, sehingga membuat proses latihan berjalan tidak sesuai dengan program yang sudah dirancang oleh seorang pelatih.

Pada kenyataannya, justru banyak anak yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan dan suasana yang kurang kondusif, perhatian mereka malah terpecah-pecah yang justru membuat kondisi anak ketika berlatih sulit untuk berkonsentrasi, sehingga anak sulit untuk menerapkan apa yang di instruksikan oleh seorang pelatih.. Dengan menurunnya konsentrasi, maka akan sulit untuk atlet tersebut untuk dapat mengikuti proses latihan, khususnya anak usia dini yang masih sangat aktif bermain dan sangat mudah kehiangan konsentrasi. Seperti yang telah dijelaskan oleh (Komarudin, 2016), yaitu; “para ahli psikologis percaya bahwa perhatian dan konsentrasi merupakan aspek kognitif dan merupakan karakteristik dari penampilan sukses seorang atlet”.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi pada kebanyakan murid dari Club Maestro Swim yang umumnya masih ber usia anak-anak, seringkali mereka tidak menghiraukan apa yang di instruksikan oleh pelatihnya dan lebih asik sendiri atau pun bermain dengan teman disekitarnya, sehingga latihan pun tidak berjalan maksimal. Dengan demikian, seorang pelatih harus menjadi motivator bagi atlet yang dibinanya dengan memberikan suguhan model latihan yang menarik dan materi latihan secara aktif, sehingga anak dapat menjaga konsentrasi sepanjang latihan berlangsung dan tercipta proses latihan yang berjalan baik.

Salah satu metode yang ampuh membuat konsentrasi semakin meningkat khususnya anak yaitu dengan metode yang bersifat seru dan berbentuk permainan, dan salah satunya dengan metode ice breaking. Dengan lebih menerapkan metode latihan yang menyenangkan maka diharapkan anak pun tidak merasa jenuh dan termotivasi sehingga selalu tetap berkonsentrasi selama latihan berlangsung. Seperti yang dikemukakan oleh (Bakhtiar, 2015) bahwa ice breaking dapat meningkatkan keakraban sesama siswa, mengembangkan diri dan potensi yang dimilikinya, meningkatkan gaya komunikasinya kepada individu yang lain, meningkatkan kerjasama tim dan meningkatkan konsentrasinya dalam belajar.

Istilah ice breaking berasal dari dua kata asing, yaitu ice yang berarti es yang memiliki sifat kaku, dingin, dan keras, sedangkan breaking berarti memecahkan. Arti harfiah ice-breaking adalah pemecah es” Jadi, ice breaking bisa diartikan sebagai usaha untuk memecahkan atau mencairkan suasana yang kaku seperti es agar menjadi lebih nyaman mengalir dan santai, menurut Sunarto (Sunarto, 2012). Hal ini bertujuan agar materi-materi atau program yang disampaikan dapat diterima. Anak akan lebih dapat menerima materi pelajaran jika suasana tidak tegang, santai, nyaman, dan lebih bersahabat.”. Dengan diselipkan metode Ice Breaking di sela-sela latihan, diharapkan anak dapat memperoleh focus dan lebih berkonsentrasi ketika melaksanakan latihan, sehingga aktivitas latihan akan berlangsung dengan baik dan program yang di sampaikan oleh pelatih dapat tersampaikan dengan maksimal. Maka aktivitas gerak ice breaking secara langsung dapat meningkatkan motivasi seseorang agar tetap terus berkonsentrasi dalam segala aktivitas yang sedang dilakukan. Sedangkan dalam jurnalnya yang berjudul Restoring Student Focus on

Studying through Ice-Breaking, (Mulyana, 2020a) dalam simpulannya menyatakan;

“Kegiatan ice breaking dengan variasi dan ditunjukkan pada sasaran yang tepat akan membantu pengembalian (restorasi) konsentrasi belajar siswa. Daya konsentrasi setiap orang memiliki durasi dan ketahanan yang berbeda. Apabila guru menyadari keunikan yang dimiliki siswanya, guru dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran sehingga pembelajaran dapat ditransfer dengan baik kepada para siswa.”

Maka sama halnya dengan didunia latihan, bila dikaitkan dengan dunia latihan, maka dengan aktivitas gerak ice breaking diharapkan juga pelatih dapat mengoptimalkan kegiatan latihan khususnya meningkatkan konsentrasi anak didiknya, sehingga program latihan yang telah disusun oleh pelatih dapat ditransfer dengan baik kepada anak didiknya. Karena seperti apa yang sudah dijelaskan oleh (Mulyana, 2020b) dalam jurnalnya yang berjudul “Restoring Student Focus on Studying through Ice-Breaking” bawasanya ‘metode ice breaking dengan varian tertentu khususnya yang banyak mengandalkan fokus ketika dilakukan efektif dapat membantu pengembalian konsentrasi yang buyar ketika melaksanakan suatu kegiatan tertentu.” Dengan ini peneliti berinisiatif untuk mengembangkan penelitiannya dengan menerapkan metode ice breaking terhadap anak-anak usia 5-8 tahun agar anak mendapatkan variasi latihan yang lebih menyenangkan. Tentunya dengan demikian, diharapkan anak dapat menjaga fokus mereka ketika melaksanakan latihan. Contoh ice breaking yang digunakan kepada anak anak adalah metode bermain diantaranya permainan ekor naga, benar atau salah, permainan bercermin dan masih banyak lagi.

Renang adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan di dalam air, yang mana semua usia dapat melakukan aktivitas olahraga tersebut. Jenis olahraga ini dikenal di lingkungan masyarakat yang cukup luas, karena aktivitas nya yang ringan dan mengasyikan terutama dikalangan anak-anak. Adapun pengertian renang secara luas menurut (Badruzaman, 2015) mendefinisikan renang adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Sedangkan lebih rincinya menurut (Subagyo dkk., 2017) memaparkan bahwa berenang

adalah aktivitas menggunakan badan mengapung melintasi air dengan menggunakan kaki dan tangan.

Jadi dapat saya simpulkan bahwa renang adalah aktivitas olahraga yang dilakukan didalam air dengan upaya untuk mengapungkan badan dipermukaan air menggunakan bantuan dari kaki dan tangan. Olahraga renang ini menjadi olahraga rekreasi di kalangan masyarakat, khususnya pada anak usia dini. Tak jarang dari masyarakat sengaja untuk mengajari anak-anak mereka untuk dapat berenang dengan baik dan tepat, karena selain tentunya untuk aktivitas kebugaran, juga salah satunya untuk penjagaan diri ketika sedang beraktivitas dilingkungan perairan. Maka dari sedini mungkin para orang tua mengajarkan para anak-anak mereka, entah itu melalui club renang atau pun oleh pribadi orang tua tersebut.

Berasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“PENGARUH AKTIVITAS BERENANG DAN *ICE BREAKING* TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BERLATIH DAN KETERAMPILAN BERENANG GAYA DADA ANAK USIA DINI”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang menjadi dasar dari penelitian yang akan dilakukan, rumusan masalah penelitian ini, sebagai berikut, yaitu:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas berenang dan Ice Breaking terhadap peningkatan konsentrasi berlatih anak usia dini?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas berenang dan Ice Breaking terhadap keterampilan berenang gaya dada anak usia dini?
- 1.2.3 Apakah aktivitas gerak *ice breaking* lebih berpengaruh terhadap keterampilan berenang atau konsentrasi berlatih?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari hasil penelitian ini dapat diharapkan memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui pengaruh aktivitas

berenang dan Ice Breaking terhadap peningkatan konsentrasi berlatih dan keterampilan berenang gaya dada anak usia dini ”.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan mengembangkan kajian teoritis tentang cara meningkatkan konsentrasi berlatih melalui metode aktivitas gerak *Ice Breaking*.

1.4.2 Secara Praktis

Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi serta rekomendasi membina dan menangani atlet-atlet khususnya atlet usia muda yang sering mudah untuk kehilangan konsentrasi ketika berlatih menggunakan metode aktivitas gerak *Ice Breaking*.

1.5 Batasan Masalah

Dalam setiap penelitian batasan penelitian sangat penting dan sangat diperlukan, Agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas arah tujuannya, baik segi aktual, tenaga, biaya dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Sampel penelitian adalah Anak Maestro Swim Bandung.
2. Variabel terikat penelitian ini adalah konsentrasi dan keterampilan berenang.
3. Variabel bebas penelitian ini adalah Metode Aktivitas Gerak *Ice Breaking*.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap bab dan bagian bab dalam satu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

BAB I yang memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.

BAB II menerangkan tentang olahraga selam di Indonesia, pengertian olahraga renang, gaya dada, konsentrasi, ice breaking, dan usia dini.

BAB III waktu dan tempat penelitian, metode penelitian, desain penelitian, definisi operasional, batasan penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, teknik pengolahan data.

BAB IV membahas mengenai hasil pengolahan data dan analisis data, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil penelitian

