

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Undang-Undang No 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia pasal 1 dinyatakan bahwa anak adalah setiap manusia yang berusia di bawah 18 (delapan belas) tahun dan belum menikah, termasuk anak yang masih dalam kandungan apabila hal tersebut adalah demi kepentingannya. Selanjutnya Undang-Undang No 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak pasal 1 dinyatakan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Kemudian dalam *Convention On The Rights Of Child* (1989) yang telah diratifikasi pemerintah Indonesia melalui Keppres Nomor 39 Tahun 1990 disebutkan bahwa anak adalah mereka yang berusia 18 tahun kebawah. UNICEF mendefinisikan anak sebagai penduduk yang berusia 0 sampai dengan 18 tahun. Anak usia dini menurut undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 yang disebut dengan anak usia dini adalah anak usia 0-6 tahun. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa anak adalah seseorang yang belum memiliki usia 18 tahun (0-18 tahun).

Anak usia dini berada pada masa keemasan (*golden age*). Masa ini disebut masa keemasan sebab pada usia ini terjadi perkembangan yang sangat menakjubkan dan terbaik sepanjang hidup manusia. Perkembangan yang menakjubkan tersebut mencakup perkembangan fisik dan psikis. Dari segi fisik anak mengalami perkembangan yang sangat luar biasa, mulai dari pertumbuhan sel-sel otak dan organ tubuh lainnya sampai perkembang kemampuan motorik kasar seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan sebagainya.

Perkembangan fisik lainnya yang tidak kalah pentingnya adalah perkembangan kemampuan motorik halus yang merupakan kemampuan melakukan koordinasi gerakan tangan dan mata, misalnya menggenggam, meraih, menulis, dan sebagainya (Sit, 2015: 4). Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak berisi tentang hak-hak anak yang diatur dalam Pasal 4 yang berbunyi anak memiliki hak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Proses tumbuh kembang anak merupakan hal penting yang harus diperhatikan sejak dini, mengingat bahwa anak merupakan generasi penerus bangsa memiliki hak untuk mencapai perkembangan yang optimal, sehingga dibutuhkan anak dengan kualitas baik demi masa depan bangsa yang lebih baik. Anak yang memiliki awal tumbuh kembang yang baik akan tumbuh menjadi dewasa yang lebih sehat.

Idealnya anak usia dini memiliki kondisi fisik yang baik dan stabil. Akan tetapi dalam penelitian (Hartati, 2020: 934) menjelaskan anak usia dini kurang mampu dalam berjinjit dengan tangan di pinggul dan melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelentukan keseimbangan dan koordinasi. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti menyimpulkan bahwa anak perlu melakukan latihan kelentukan otot yang berfungsi melatih kelentukan agar anak usia dini bertumbuh dan berkembang dengan baik dan anak tidak mengalami cedera serius dalam melakukan aktivitasnya. Menurut Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi (dalam Simatupang 2016: 33) cedera adalah segala bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit, diakibatkan melalui gerak aktifitas

fisik dan olahraga dan terjadi secara langsung atau tidak langsung. Dalam kehidupan sehari-hari tak jarang ditemukan anak yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang kurang baik, yang dapat dilihat dari pola gerak dan postur tubuh anak itu sendiri. Untuk mencapai kondisi pertumbuhan dan perkembangan yang baik anak perlu mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta rutin melakukan latihan kebugaran sehingga tumbuh kembang anak usia dini bisa bertumbuh dan berkembang dengan baik.

Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*). Menurut Nurhasan dkk (dalam Suharti, 2016: 502) dengan kelenturan yang baik akan mempermudah anak dalam bergerak, apabila kelenturan anak usia dini tidak dilatih maka dapat berakibat gerak anak menjadi kaku dan persendian anak tidak bergerak maksimal. Kelenturan berpengaruh terhadap gerakan-gerakan yang akan dilakukan, dengan kelenturan yang baik maka anak usia dini dapat bergerak dengan leluasa tanpa takut mengalami cedera. Dengan kelenturan yang baik maka akan sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan gerakan yang baik.

Undang-Undang No 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan olahraga. Olahraga sudah menjadi gaya hidup manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan

dan kepuasan batin, selain itu dengan berolahraga secara rutin dan tepat dapat membantu menjaga kesehatan tubuh. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan.

Kelentukan merupakan aspek penting dalam olahraga, begitu juga dalam proses tumbuh dan kembang anak usai dini. Untuk mencapai kelentukan yang baik maka harus sering berlatih dan melakukan latihan yang tepat. Dalam observasi lapangan yang dilakukan di Club Star Violet Persatuan Senam Ritmik Indonesia Sumatera Utara (Persani Sumut) yang berfokus pada pengamatan latihan atlet senam *ritmik* anak umur 4-12 tahun, peneliti menemukan kurangnya variasi latihan kelentukan yang dapat dilakukan oleh atlet senam ritmik anak usia dini. Peneliti tertarik untuk membuat variasi latihan yang baru untuk dapat digunakan oleh atlet senam ritmik dimana variasi latihan baru tersebut berfokus untuk melatih kelentukan (*flexybility*) anak.

Peneliti akan melakukan memodifikasi latihan kelentukan dengan alat bantu *ciken lentik* sehingga variasi latihan kelentukan (*flexibility*) dapat dilakukan dengan alat bantu *ciken lentik*. Simamora (2019: 131) menulis materi tentang senam dan didalamnya terdapat materi pembelajaran tongkat senam. Tongkat senam terbuat dari kayu dengan panjang 100 cm dengan diameter 3 cm, digunakan sebagai alat bantu dalam latihan kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Peneliti ingin mengembangkan alat tongkat senam menjadi alat yang lebih unik dan menarik untuk digunakan anak yang selanjutnya diberi nama tongkat kelentukan (*ciken lentik*).

Ciken lentik adalah bahasa daerah Karo yang apabila diartikan kedalam bahasa Indonesia memiliki arti: *ciken* artinya adalah tongkat, dan *lentik* artinya

kelentukan. Arti tongkat di KBBI adalah: sepotong bambu (rotan, kayu, dan sebagainya) yang agak panjang (untuk menopang atau pegangan ketika berjalan, menyokong). Kelentukan menurut Nurhasan dalam (Suharti, 2016: 502) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*). Sehingga *ciken lentik* dapat diartikan sebagai tongkat kelentukan yang memiliki fungsi sebagai alat bantu untuk melakukan latihan kelentukan pada anak usia dini. Pengembangan *ciken lentik* untuk anak usia dini dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi pelatih untuk membimbing anak dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani terkhusus dibagian kelentukan. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat bertumbuh dengan baik.

Dari uraian yang dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk membuat pengembangan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usia dini. Peneliti berharapan variasi gerakan dan alat bantu ini bisa menjadi alat bantu latihan yang efektif dan dapat dilakukan oleh anak usia dini untuk melatih kelentukannya. Berlandaskan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan Variasi Latihan *Flexibility* dengan alat bantu *Ciken Lentik* untuk Anak Usia Dini.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan tersebut, maka ditemukan beberapa permasalahan. Beberapa permasalahan yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Diperlukannya variasi latihan kelentukan yang menarik dan terbaru dengan alat bantu yang baru sehingga anak tidak bosan dalam melakukan latihan.

2. Apa saja latihan yang dapat meningkatkan kelentukan?
3. Apa saja latihan kelentukan yang dilakukan atlet Persani Sumut?
4. Berapa lama dibutuhkan waktu untuk melatih kelentukan?
5. Seberapa penting kelentukan terhadap perkembangan gerak anak?
6. Seberapa penting kelentukan untuk atlet Persani Sumut?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada pengembangan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usia dini.

1.4 Rumusan Masalah

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan di atas, selanjutnya peneliti merumuskan masalah yang ditemukan sebagai berikut: bagaimana variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usia dini?

1.5 Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usia dini.

1.6 Spesifikasi Produk

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Modifikasi gerakan variasi latihan *flexibility* yang dibuat khusus untuk melatih kelentukan atlet senam ritmik sejumlah 21 variasi gerakan kelentukan.
2. Alat *ciken lentik* sebagai alat bantu latihan kelentukan terbuat dari pipa paralon dengan panjang 50 cm untuk 1 pipa, dan untuk alat *ciken lentik* dengan ukuran panjang 100 cm terbuat dari dua pipa yang akan digabung oleh

penyambung pipa *double nipple*. Begitu juga untuk alat *ciken lentik* dengan panjang 150 cm, tiga pipa digabungkan dengan penyambung pipa untuk mencapai panjang tersebut. Masing-masing sisi memiliki penutup pipa *dop*. Diameter pipa yaitu 1 inci. Warna *orange* akan digunakan sebagai warna *ciken lentik* karena *orange* merupakan warna yang cerah. *Ciken lentik* akan diberi hiasan yg bertujuan memikat dan membuat anak usia dini tertarik untuk menggunakannya, rencana hiasan yang akan di gunakan yaitu stiker kartun, hewan, dan tumbuhan.

3. Buku pedoman penggunaan alat *ciken lentik*. Sebagai pedoman untuk mengetahui cara menggunakan alat *ciken lentik* dengan variasi gerakan kelentukan.

1.7 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.7.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang diperoleh diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi pengembangan pada cabang ilmu keolahragaan, sebagai referensi yang dapat memberikan informasi teoritis dan empiris kepada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

1.7.2 Manfaat Praktis

1. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi bagi masyarakat luas bahwa latihan *ciken lentik* dapat melatih kelentukan anak usia dini.

2. Bagi peneliti, menambah wawasan dan memotivasi diri untuk menggali pengetahuan yang lebih banyak dengan tujuan memajukan pembinaan kesehatan olahraga di Indonesia.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi khususnya yang berkaitan dengan latihan yang menggunakan tongkat, dan kelentukan.

1.8 Asumsi Pengembangan

Asumsi pengembangan yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usia dini sebagai berikut.

1. Modifikasi gerakan latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* dapat menjadi gerakan latihan kelentukan yang disukai oleh anak usia dini.
2. Pengembangan alat *ciken lentik* untuk latihan kelentukan dapat menjadi alat bantu dalam latihan kelentukan anak usia dini.
3. Buku pedoman penggunaan alat *ciken lentik* dapat mempermudah pengguna dalam memahami cara menggunakan alat *ciken lentik* dan melakukan variasi latihan kelentukan.