

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat dibutuhkan oleh semua orang. Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia. Olahraga dapat mengimbangi segala kegiatan yang selama ini dijalankan. “Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi” (Kuntjoro, 2020).

Secara umum, olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga sendiri dapat dilakukan oleh berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Perlu diketahui olahraga merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan, selain itu melalui olahraga kita mendapatkan kesempatan luas untuk mengembangkan kemampuan.

Olahraga juga bisa disebut sebagai obat dari berbagai macam masalah, salah satunya adalah masalah psikis yang disebabkan oleh aktivitas atau pekerjaan yang padat yang membuat orang lupa akan pentingnya hidup sehat, dengan berolahraga mereka bisa merasakan hal positif seperti hidup sehat, bersenang senang dengan teman dan juga mendapatkan hal-hal positif yang lain dan baik untuk tubuh mereka.

Indonesia salah satu negara yang memiliki masyarakat rendah terhadap minat aktivitas fisik hal itu sesuai data BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2015

dimana data menunjukkan hanya 27,61 persen masyarakat yg menyukai olahraga, Padahal olahraga bisa dijadikan ajang rekreasi bagi masyarakat di tengah kepadatan waktu mereka bekerja. “Olahraga rekreasi adalah aktivitas fisik yang dilakukan ketika waktu luang. Olahraga rekreasi bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, dan kesenangan masyarakat melalui olahraga” (Audi Ghaffari et al., 2005). Banyak olahraga rekreasi yang dapat dilakukan oleh masyarakat di waktu luang diantaranya mendaki gunung, panjat tebing, menyelam, dan berenang.

Olahraga renang dipopulerkan di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 dimana Arthur Trudgen mempopulerkan gaya bebas. Saat itu sebagian besar masyarakat Eropa masih berenang menggunakan gaya dada hingga ditemukan beberapa gaya renang yg lain dan disahkan menjadi 4 gaya renang gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Berenang sendiri adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Renang adalah salah satu olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan terapung di permukaan air. Dengan berenang, semua otot dapat bekerja sesuai dengan fungsinya sehingga baik bagi perkembangan tubuh. Tidak hanya itu saja, 3 renang juga bermanfaat baik bagi ketenangan jiwa kita, dalam dunia pendidikan maupun untuk meraih prestasi. Dalam renang siswa dilatih beberapa latihan fisik yang berkaitan bagian-bagian tubuh secara wajar seperti keseimbangan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Gaya dalam renang ada berbagai macam, diantaranya adalah renang gaya bebas, renang gaya punggung, renang gaya dada dan renang gaya kupu-kupu” (Man & Tahun, 2017). Berenang biasanya dilakukan

tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk olahraga dan rekreasi. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air.

Berenang untuk rekreasi dilakukan di kolam renang, danau, laut, sungai, dan di tepian pantai. Indonesia sebagai negara maritim tentu penduduknya sangat mudah untuk melakukan olahraga renang baik itu di sungai, danau, laut dimana hal itu dapat dijadikan rutinitas rekreasi bersama teman atau keluarga.

Olahraga renang sebagai rekreasi memiliki berbagai resiko cedera, baik sebelum memasuki air dan sudah berada dalam air. Salah satu resiko berenang adalah tenggelam. “Tenggelam adalah suatu bentuk sufokasi berupa korban terbenam dalam cairan dan cairan tersebut terhisap masuk ke jalan napas sampai alveoli paru-paru. Pada umumnya tenggelam merupakan kasus kecelakaan, baik secara langsung maupun karena ada faktor-faktor lain seperti korban dalam keadaan mabuk atau dibawah pengaruh obat, atau bisa saja dikarenakan akibat dari suatu peristiwa pembunuhan” (Wilianto, 2012). Indonesia sendiri memiliki kasus korban tenggelam sebanyak 3,3 per 100 jiwa atau mendekati 9000 jiwa berdasarkan studi kasus yang dilakukan oleh *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2016.

Untuk meminimalisir dan memberikan pertolongan pertama bagi korban tenggelam dibutuhkan seorang *lifeguard* yang memahami bagaimana cara memberikan pertolongan pertama pada korban tenggelam. Pentingnya seorang *lifeguard* saat di lapangan adalah memberikan pertolongan pertama bila terjadi kecelakaan. “Pertolongan Pertama adalah penanganan awal yang diberikan kepada seseorang yang mengalami cedera atau sakit yang bersifat mendadak, sebelum

ditangani oleh dokter atau anggota medis lainnya” (Anjani, 2012).

Selain *lifeguard* kita juga dapat melakukan Renang penyelamatan atau yang lebih dikenal *water rescue* tujuannya untuk menyelamatkan korban kecelakaan di air serta tindakan penyelamatan seperti renang penyelamatan dan pertolongan lainnya.

Dalam renang penyelamatan kita dituntut bisa melakukan keterampilan *stride jump* dimana itu adalah salah satu tehnik yang ada dalam *water entry* agar efektif untuk melakukan pertolongan korban tenggelam dan tidak mencelakakan diri kita sendiri.

Renang penyelamatan ini juga memiliki beberapa tahap sebelum melakukannya dengan baik, salah satunya adalah tahap awalan seperti *stride jump*. *Stride jump* adalah lompatan dengan sikap badan lurus kedepan, pandangan lurus kedepan, melangkahkan kaki kedepan jatuh ke dalam air dengan kaki lebih dahulu namun posisi kepala tetap diatas permukaan air.

Setiap orang yang ingin melakukan renang penyelamatan harus menguasai terlebih dahulu tentang prosedur atau tahapan *water entry* khususnya tehnik *stride jump*. Sedangkan masyarakat masih banyak yang belum memahami tehnik *stride jump* bahkan belum mengenal tehnik *tride jump* itu sendiri. Hal itu saya alami ketika mengikuti pelatihan *lifeguard* dimana ada peserta yang mengalami insiden terpeleset dan kakinya terbentur tepian kolam sehingga mengalami cedera, selain itu peneliti juga temukan ketika melakukan wawancara terhadap beberapa *Lifeguard*.

Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya kurang

pengetahuan tehnik *stride jump* yang baik dan benar pada anggota komunitas renang. Selain itu penelitian yang ada tentang tehnik *stride jump* masih terbatas. Apabila dikaitkan dengan gambaran di atas peneliti memiliki ketertarikan untuk menerapkan permainan CSJ ( *Control Safety Jump* ) karena hal ini dapat menjadi sebuah inovasi baru dalam pengembangan materi teknik dasar *stride jump* dalam renang penyelamatan.

Inovasi terbaru seperti permainan ini diharapkan bisa memberikan hal-hal positif yang baru kepada masyarakat umum untuk mengasah kemampuan agar bisa menguasai tehnik *stride jump* dengan baik dan benar, karena jika dilihat saat melakukan sharing tentang renang pertolongan masih ada yang belum memerhatikan keselamatan diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk melakukan penelitian mengenai **Model CSJ ( *Control Safety Jump* ) untuk *Stride jump* Pada Renang Penyelamatan** dengan dibuat materi seperti ini diharap dapat meningkatkan kemampuan untuk melakukan tehnik *stride jump* dalam renang penyelamatan dengan baik dan benar sehingga meminimalisir kecelakaan diri sendiri.

## **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti menetapkan fokus permasalahan pada **Model CSJ ( *Control Safety Jump* ) untuk *Stride jump* Pada Renang Penyelamatan**. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu media

pembelajaran dalam bentuk **Model CSJ ( Control Safety Jump ) untuk Stride jump Pada Renang Penyelamatan.**

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan :

1. **Bagaimana Model CSJ ( Control Safety Jump ) untuk Stride jump Pada Renang Penyelamatan ?**

### **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian tentang **Model CSJ ( Control Safety Jump ) untuk Stride jump Pada Renang Penyelamatan** ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Teoritis
  - a. Bagi Peneliti
    - Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan kesiapan untuk menjadi ahli di cabang olahraga renang terutama yang berkaitan dengan *safety prosedur* sesuai dengan *SOP lifeguard*.
    - Hasil penelitian ini diharapkan berguna menjadi referensi bagi yang hendak meneliti lebih lanjut mengenai penerapan permainan untuk meningkatkan kemampuan teknik *sride jump* dalam renang penyelamatan

b. Life Guard

- Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang teknik *stride jump* dikemas dengan model permainan CSJ agar selalu memperhatikan keselamatan *lifeguard* itu sendiri.
- Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan sebagai modifikasi permainan untuk meningkatkan keterampilan *stride jump*

c. Komunitas Renang

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumbermateri tentang penerapan permainan terhadap teknik *stride jump* dalam renang penyelamatan.

d. Mahasiswa Olahraga

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian lanjutan **Model CSJ ( *Control Safety Jump* ) untuk *Stride jump* Pada Renang Penyelamatan**

2. Praktis

a. Bagi Peneliti

- Memberikan pedoman bagi peneliti untuk membantu masyarakat yang bermasalah dengan materi *Stride Jump* dalam renang penyelamatan dan membantu peneliti mengajak masyarakat untuk mengenali olahraga rekreasi dengan bermain dan bersenang-senang.

