

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga renang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh, rekreasi, dan kompetisi perlombaan. Untuk keperluan rekreasi masyarakat dapat memanfaatkan sungai, danau, dan laut sebagai sarana untuk berenang. Sedangkan untuk keperluan kompetisi perlombaan tentunya dilakukan di kolam renang dengan ketentuan yang berlaku. Selain kepentingan rekreasi dan kompetisi perlombaan, olahraga renang memiliki banyak manfaat antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi (Supriyanto, 2005, hal. 2).

Olahraga renang termasuk salah satu yang digemari, hal ini terbukti dengan adanya kompetisi mulai dari kelompok umur junior hingga senior. Cabang olahraga renang sendiri sudah diperkenalkan sejak pendidikan dasar melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa sekolah juga telah memfasilitasi siswa untuk menyalurkan minat dan bakatnya pada cabang olahraga renang melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Selain melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa juga dapat mengembangkan prestasinya pada cabang olahraga renang dengan bergabung ke klub-klub renang yang memberikan pembinaan dan latihan kepada atlet berbakat. Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Harsono, 1988, hal. 100). Lebih lanjut dijelaskan bahwa gerak-gerak dasar setiap bentuk yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Adanya keempat aspek yang sudah dikemukakan diatas, akan memudahkan dalam menghasilkan bibit perenang yang berbakat dan diharapkan akan lahir perenang yang berpotensi dan berbakat. Demikian, untuk dapat meningkatkan prestasi yang maksimal diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Oleh karena itu untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan proses, latihan yang relatif lama, berkelanjutan, dan pembinaan hendaknya dilakukan dari usia dini.

Dalam olahraga renang terdapat empat gaya yang diperlombakan yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Sebelum dapat menguasai empat gaya tersebut, pada usia dini harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu yaitu renang gaya bebas dan gaya dada. Selanjutnya perlu dilakukan latihan secara sistematis dan intensif, karena penguasaan teknik dasar yang baik sejak usia dini akan memberikan dampak yang besar bagi kemampuan siswa di usia selanjutnya.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pada cabang olahraga renang yaitu menguasai renang gaya bebas. Banyak yang mengalami kesulitan saat mempelajari gaya tersebut karena gaya bebas termasuk salah satu gerakan yang kompleks untuk dipelajari bagi perenang pemula terutama pada usia dini. Kesulitan-kesulitan tersebut meliputi penguasaan pernapasan gaya bebas yang menyamping atau vertikal, perputaran renang yang menyamping, dan tungkai yang masih terlalu ditekuk.

Demi mendukungnya minat dan bakat siswa pada cabang olahraga renang, saat ini sudah banyak klub-klub renang di Indonesia yang memberikan pembinaan dan latihan kepada atlet berbakat dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sebagai cabang olahraga yang tujuannya adalah prestasi, olahraga ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terstruktur sehingga perkembangan ini membuat para pembina dan pelatih bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet berbakat. Selanjutnya bukan tidak mungkin jika para siswa bergabung dengan salah satu klub renang di Indonesia dapat berprestasi dan dikirim pada perlombaan tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sebagai pelatih di Klub Renang Pyramid, minat siswa pada cabang olahraga renang di tingkat klub cukup tinggi, salah satu klub yang memiliki siswa cukup banyak yaitu Klub Renang Pyramid. Kegiatan latihan dilaksanakan di kolam renang Tirta Cakti pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu dimulai pukul 16.00 WIB dan selesai pukul 18.00 WIB. Sebagian Besar teknik dasar renang gaya bebas Kelompok Umur III di Klub Renang Pyramid masih relatif rendah, banyak diantara mereka yang belum mampu melakukannya secara baik dan benar.

Saat pelaksanaan latihan berlangsung pelatih menggunakan metode keseluruhan dengan melakukan keseluruhan gerak terlebih dahulu. Metode ini pada dasarnya sangat cocok untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Akan tetapi dengan karakteristik anak usia 11-12 tahun dan gerakan renang gaya bebas yang kompleks dari posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan penguasaan pernafasan. Metode ini membuat siswa tidak menguasai bagian per bagian secara utuh, kesalahan gerak yang terjadi harus menuntut siswa harus mengenali kembali gerakan yang baik, dan itu menghambat untuk peningkatan belajar selanjutnya. Kemudian dalam latihan kurang adanya umpan balik dari seorang pelatih sehingga tidak tahu efek dari latihan yang sudah diberikan. Akan terlihat ketika siswa melakukan renang gaya

bebas masih banyak yang belum melakukannya secara baik dan ini merupakan suatu keterlambatan.

Melihat kenyataan diatas peneliti melihat adanya permasalahan yang meliputi kurang tepatnya metode yang digunakan oleh pelatih dan kurangnya pemberian umpan balik yang diberikan kepada siswa. Selanjutnya perlu metode yang sesuai dengan karakteristik siswa dan pemberian umpan balik sebagai informasi siswa terkait kemampuannya dalam suatu latihan.

Penggunaan metode yang tepat bagi siswa akan memudahkan pelaksanaan proses latihan agar mencapai tujuan yang telah ditentukan. Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu metode bagian (*part method*). Metode bagian adalah memberikan tahapan-tahapan dari suatu teknik dengan kata lain memberikan materi latihan per bagian, yang kemudian diberikan secara utuh apabila tahapan demi tahapannya telah selesai, sebagai contoh pada saat latihan renang gaya bebas, dimana setiap unsur gerakan yang ada dalam renang gaya bebas diajarkan secara per bagian.

Latihan tidak langsung dilakukan secara keseluruhan, namun diajarkan dari yang mudah ke gerakan yang lebih sulit. Ketika seluruh unsur dalam renang gaya bebas sudah dikuasai, selanjutnya rangkaian gerakan renang gaya bebas akan diajarkan. Metode yang tepat juga harus di dukung dengan adanya pemberian umpan balik yang dilakukan oleh pelatih kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui sampai seberapa jauh siswa memahami materi yang telah diberikan.

Umpan balik yang diberikan oleh pelatih terbagi menjadi dua yaitu umpan balik langsung dan umpan balik tertunda. Umpan balik yang diberikan kepada peserta didik bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan aktivitas belajar selanjutnya supaya hasil belajarnya menjadi lebih baik (Komarudin, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Bagian (*Part Method*) Menggunakan Umpan Balik Langsung dan Tertunda

Terhadap Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Pada Perenang Kelompok Umur III di Klub Renang Pyramid”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut.

1. Secara keseluruhan teknik dasar renang gaya bebas perenang kelompok umur III di Klub Renang Pyramid masih relatif rendah dan belum mampu melakukannya secara baik dan benar.
2. Peranan pelatih dalam menerapkan metode kurang sesuai.
3. Peranan pelatih dalam memberikan umpan balik kepada perenang kelompok umur III di Klub Renang Pyramid masih relatif rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan fokus. Maka penelitian hanya dibatasi pada “Pengaruh Metode Latihan Bagian (*Part Method*) Menggunakan Umpan Balik Langsung dan Tertunda Terhadap Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Pada Perenang Kelompok Umur III di Klub Renang Pyramid”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan bagian (*part method*) menggunakan umpan balik langsung terhadap teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III di Klub Renang Pyramid?

2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan bagian (*part method*) menggunakan umpan balik tertunda terhadap teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III di Klub Renang Pyramid?
3. Mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan bagian (*part method*) menggunakan umpan balik langsung dan metode latihan bagian (*part method*) menggunakan umpan balik tertunda terhadap teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III di Klub Renang Pyramid?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan baru tentang kemampuan dalam melakukan teknik dasar renang gaya bebas melalui metode latihan bagian (*part method*) dan pemberian umpan balik yang tepat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan, khususnya pada latihan renang gaya bebas.

b. Bagi Pelatih

Dapat dijadikan sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan dan merancang kembali program yang akan diberikan.

c. Bagi Perenang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu perenang dalam meningkatkan teknik dasar renang gaya bebas.