

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini disebabkan masyarakat telah menyadari pentingnya olahraga bagi pembinaan kesehatan jasmani. Olahraga adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri (UNESCO). Sedangkan pengertian Olahraga menurut Sudarsini di dalam (Cholis, Nur, 2015) merupakan upaya manusia untuk menuju hidup sehat. Perkembangan olahraga saat ini lebih maju dibandingkan masa sebelumnya. Kemajuan olahraga dipengaruhi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diimplementasikan ke dunia olahraga. Implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi ke dalam olahraga akan mempengaruhi penampilan anak dan prestasi yang dihasilkan akan maksimal, baik dalam olahraga individu maupun dalam olahraga beregu (Usra, 2018). Sekarang ini olahraga sudah menjadi sebuah industri yang sangat diminati, salah satu contohnya adalah olahraga renang.

Olahraga ini diminati oleh semua tingkat usia baik dari orang dewasa, remaja, dan tidak terkecuali dengan anak-anak yang menantikan hari dimana mereka dapat bermain di kolam renang dengan teman-temannya seperti berkeliling di area kolam renang bahkan berkompetisi berenang. (Hidayat, 2019). Olahraga renang adalah olahraga yang disukai oleh anak-anak, remaja, orang tua, dan orang tua. Untuk bisa berenang membutuhkan keberanian karena kunci utama berenang adalah mengapung ketika mampu mengapung akan membuat seseorang dengan mudah bergerak di air (Dinata, Nurrochmah, & Sugiarto, 2015). Berenang adalah kegiatan olahraga memiliki manfaat yang besar bagi tubuh kita. Berenang juga membuat pola pikir kita untuk selalu bersemangat dalam hidup (Pande Made Dharma Sanjaya, 2019).

Dalam paradigma yang lain, renang juga dapat dikategorikan olahraga favorit untuk dapat dijadikan sebuah profesi profesional, khususnya untuk dapat menjadi anak profesional. Proses menciptakan anak yang berkualitas

tidaklah mudah ada banyak faktor pendukung yang saling berkaitan. Pada tingkatan pembibitan dan pembinaan yang berkelanjutan merupakan kunci kesuksesan meraih prestasi yang maksimal. Kesempatan yang seluas-luasnya bagi anak untuk mengikuti kompetisi juga merupakan faktor penting untuk mengukur tingkat kualitas latihan yang sudah mereka lalui. Dari sisi lain keberadaan pemerintah diharapkan dapat selalu mengakomodir seluruh kebutuhan anak. Menyelaraskan tujuan dari program latihan yang dicanangkan baik yang bersifat konstruktif dan sistematik bukanlah pekerjaan yang mudah. Model latihan yang membosankan dan kurang variatif serta program latihan yang disusun secara tidak sistematis. Apabila kejadian seperti ini dilakukan terus-menerus maka hasil latihan yang diterapkannya kurang maksimal. Seorang pelatih harus jeli untuk mengatasi masalah - masalah tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih renang untuk mendapatkan informasi analisis kebutuhan ialah: (1) latihan cenderung membosankan (kurang variasi) pada saat sesi latihan renang gaya bebas (*crawl*), (2) anak kurang memahami bahwa gerakan yang efektif dan efisien saat di air sangatlah penting untuk dipahami guna menunjang kualitas gerak laju di air dan (3) pelatih membutuhkan rujukan/referensi yang terkini berkaitan dengan latihan renang gaya bebas (*crawl*). Gaya bebas (*crawl* atau *freestyle*) adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan lewat atas permukaan air. Gaya ini disebut juga gaya *crawl*. Gaya bebas merupakan gaya tercepat. Teknik renang gaya bebas ada 6 (enam) hal yang perlu kita perhatikan, yaitu sebagai berikut: 1. Posisi badan. 2. Gerakan kaki gaya bebas. 3. Gerakan tangan. 4. Urutan gerakan tangan gaya bebas. 5. Pernafasan, 6. Koordinasi gerakan kaki dan tangan menurut (Martindar & Hartati, 2014).

Karakteristik yang berbeda karena setiap gaya yang dilakukan akan ada kesulitan dan teknik yang berbeda pula. Gaya bebas menjadi populer sebab gaya tersebut merupakan gaya dasar dari olahraga renang. Gaya yang benar akan menghasilkan daya dorong yang besar sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dengan demikian penggunaan teknik yang benar akan memberikan keuntungan bagi anak menurut Mokoagow (2011: 176) dalam (Naufal, 2019)

Teknik dasar yang diberikan pada pemula anak usia 8-10 tahun merupakan latihan awal. Pelatih dituntut untuk memberikan model latihan yang inovatif, kreatif dalam mendukung proses latihan khususnya pada renang gaya bebas (*crawl*). Usaha yang dilakukan oleh pelatih adalah dengan cara menggunakan metode latihan yang bervariasi maupun dengan menggunakan alat yang dapat membantu proses latihan anak dan meningkatkan minat pada saat latihan. Sehingga perenang pemula tertarik mengikuti latihan dan dapat meningkatkan teknik dasar renang gaya bebas.

Seorang pelatih perlu merancang model latihan untuk meningkatkan teknik dasar para pemula. Model latihan yang dilakukan pelatih dalam melaksanakan latihan renang bebas perlu memperhatikan inovasi dalam pelaksanaan di lapangan. Disisi lain permasalahan yang sering dihadapi seorang pelatih dilapangan adalah pemahaman orangtua yang memiliki paradigma bahwa setiap anak harus berprestasi pada setiap kompetisi. Sedangkan sebuah prestasi perlu adanya tahapan proses latihan teknik dasar yang dilakukan secara terus menerus dengan tujuan agar anak tidak mengalami gerak yang salah secara permanen. Hal tersebut perlu diperhatikan pada setiap latihan khususnya renang gaya bebas.

Renang merupakan aktivitas fisik yang digemari masyarakat pada umumnya khususnya pada anak usia pemula. Renang merupakan aktivitas fisik yang diharapkan dapat menjaga kesegaran jasmani, mengisi waktu luang (rekreasi), penyembuhan (rehabilitasi), dan merupakan salah satu cabang yang diperlombakan. Olahraga renang terdapat 4 gaya yang diajarkan, meliputi: 1) gaya bebas (*crawl*) 2) gaya dada (*breast stroke*), 3) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), 4) gaya punggung (*back Stroke*). Gaya *crawl* oleh sebagian orang disebut gaya bebas, sebab gaya bebas merupakan nama nomor perlombaan renang sedangkan *crawl* merupakan salah satu teknik renang.

Pada latihan renang harus disusun secara bertahap mulai dari yang paling mudah sampai yang paling sulit. Tahap latihan yang paling mudah diterapkan untuk menghasilkan dasar teknik renang gaya bebas (*crawl*) yang benar, dilanjutkan dengan tahap yang paling sulit sebagai penyempurnaan dari tahap yang mudah. Model latihan renang gaya bebas (*crawl*) yang bervariasi diterapkan supaya pada saat proses latihan tidak membosankan. Model latihan harus

disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik usia anak. Model latihan renang dapat diterapkan secara detil sehingga anak dapat dengan mudah memahami dan mempraktekkan materi yang diberikan.

Materi yang diberikan pada klub renang terdapat empat gaya dalam teknik renang. Teknik renang yang diberikan pada saat latihan disusun melalui program yang dibuat oleh pelatih pada setiap klub. Pada usia pemula teknik gaya renang yang pertama kali diberikan adalah gaya bebas (*crawl*). Gaya bebas (*crawl*) pertama kali diberikan kepada anak usia dasar atau pemula karena gaya yang paling mudah atau seperti orang berjalan.

Pada usia pemula anak lebih tertarik dengan model latihan melalui variasi-variasi yang diberikan oleh pelatih. Antusiasme anak akan meningkat apabila pelatih memberikan variasi permainan dibandingkan dengan latihan dengan cara *drill* karena karakteristik anak usia pemula yang menyukai permainan. Oleh karena itu diperlukan penyajian latihan yang lebih variatif agar anak tidak cenderung bosan dalam mengikuti proses latihan.

Proses latihan sistematis diartikan bahwa latihan itu dilaksanakan secara teratur, bertahap, berkesinambungan dan berencana dengan menggunakan metode. Semuanya dilaksanakan secara sadar untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu proses latihan dilakukan secara berulang - ulang. Artinya, setiap tugas gerak dilatihkan berkali-kali agar gerakan yang semula sulit dan kaku menjadi lancar dengan koordinasi semakin mulus. Tenaga yang dikeluarkan semakin hemat dan terarah. Lambat laun, gerakannya dapat dilakukan secara otomatis (Safariatun, 2008:6.20).

Anak usia 8-10 tahun sangat menyukai permainan di dalam air. Hal ini menjadi dasar peneliti dalam menyusun model latihan renang gaya bebas dengan model permainan agar anak lebih tertarik dalam mengikuti proses latihan. Model latihan renang yang didesain dengan variasi bermain lebih inovatif dibandingkan dengan memberikan latihan dengan cara *drill* yang akan membuat anak cenderung bosan dalam mengikuti proses latihan, di mana bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa mereka yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang dan ada persaingan.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai pelatih harus dapat membantu anak untuk dapat mengatasi hal tersebut sehingga para anak mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan renang dengan menggunakan model latihan renang gaya bebas yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang bagi anak pemula yaitu: dengan permainan sederhana dengan model bermain yang mengarah ke gerakan untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam berenang. Oleh karena itu, pemberian bantuan didalam proses latihan yang berupa kegiatan memodifikasi dalam bentuk bermain yang terprogram dan disusun secara sistematis oleh pelatih. Sehingga dengan pendekatan bermain, diharapkan para anak pemula mau bersemangat untuk melaksanakan gerak-gerak dasar renang dengan benar, namun tidak membosankan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka fokus permasalahan pada penelitian ini adalah model latihan renang gaya bebas (*crawl*) berbasis bermain pada pemula usia 8-10 tahun

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, fokus penelitian, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model latihan renang gaya bebas (*crawl*) berbasis bermain pada pemula usia 8-10 tahun?
2. Apakah model latihan renang gaya bebas (*crawl*) berbasis bermain efektif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas (*crawl*) pada pemula usia 8-10 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi pada klub - klub renang, berkontribusi pada pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi renang gaya bebas. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

1. Membuka wawasan dan pengetahuan kepada pelatih tentang pentingnya model latihan renang gaya bebas (*crawl*) yang bervariasi
2. Memberikan sumbangan yang bermanfaat dan efektif dalam latihan renang gaya bebas (*crawl*).
3. Memberikan kontribusi kepelatihan pada teknik dasar renang gaya bebas (*crawl*) pada olahraga renang.
4. Memperluas pengetahuan dalam metode latihan khususnya pada materi renang gaya bebas (*crawl*).
5. Membantu pelatih dalam menyajikan materi dengan baik dan lancar.
6. Memberikan suasana baru bagi anak dalam proses latihan sehingga anak merasakan kenyamanan, keamanan dan kesenangan.
7. Sumbangan pemikiran peneliti pada bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.