

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga diambil dari kata olah dan raga, olah yang berarti gerak teratur yang disengaja serta raga yang berarti tubuh, jadi olahraga dapat diartikan sebagai menggerakkan tubuh dengan sengaja secara teratur dengan maksud untuk kebugaran tubuh. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran. Olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang tanpa mengenal usia, kemampuan, status sosial, serta derajat orang tersebut dalam melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga sebagai kegiatan fisik mempunyai peranan yang sangat penting didalam masyarakat karena dengan berolahraga masyarakat dapat memiliki tubuh yang sehat. Olahraga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, bisa dijadikan kegiatan rutin masyarakat baik untuk prestasi dan rekreasi.

Olahraga prestasi permainan dan pertandingan yang terbatas waktunya yang melibatkan usaha fisik dan keterampilan. Olahraga rekreasi merupakan aktivitas yang dilakukan diwaktu luang, dilakukan dengan penuh kegembiraan serta tidak ada batasan dan aturan yang digunakan.

Olahraga juga memiliki berbagai macam jenisnya seperti olahraga darat (sepak bola, silat, bulu tangkis, tenis lapangan, tenis meja, bola basket, bola voli, atletik, tinju, berkuda, anggar, senam lantai, senam aerobic, angkat besi, bola tangan, hoki, judo, taekwondo, panahan, menembak, billiard, cricket, rugby, floorball). Olahraga udara (terjun payung, paralayang/paragliding, gantole, bungee jumping). Juga ada olahraga air (surfing, snorkleling, diving, polo air, lompat indah, renang indah, renang,).

Olahraga renang semakin lama semakin berkembang dan menyebar luas ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Pada tahun 1908 didirikan-nya perserikatan renang seluruh dunia yang di sebut dengan FINA (Federation Internationale de Nation Amateur). Pada tahun 1951 Indonesia mendirikan Persatuan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI. Tahun 1956 nama PBSI di ubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) dan singkatan nama PRSI digunakan sampai saat ini.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga aquatic. Renang merupakan suatu aktivitas yang dilakukan didalam air, dimana orang yang melakukan aktivitas berenang salah satu tujuannya adalah untuk olahraga

dan rekreasi. Selain itu olahraga renang juga dapat memelihara kesehatan tubuh dan mengisi waktu luang, karena saat berenang aktivitasnya hampir menggerakkan seluruh otot dan persendian. Berenang juga tidak hanya dapat dilakukan oleh orang dewasa saja, anak usia dini, remaja sampai orang tua dan manula dapat melakukan aktivitas berenang baik laki-laki maupun perempuan. Renang memiliki 4 gaya yaitu : Gaya Bebas, Gaya Punggung, Gaya Dada dan Gaya Kupu.

Gaya kupu-kupu atau yang dikenal juga dengan *butterfly stroke* dalam bahasa Inggris merupakan gaya yang cukup sulit dikuasai karena harus menggunakan kekuatan, kelentukan, dan koordinasi yang baik pada penguasaan gaya tersebut. Otot pedoman yang digunakan dalam gaya ini adalah dengan menggunakan otot kedua lengan untuk membantu pernafasan. Dengan cara mengangkat kepala yang tadinya berada di dalam air hingga keluar dari dalam air sehingga mulut dapat mengambil nafas saat kepala berada di atas permukaan air. Gaya kupu juga membutuhkan kelentukan pinggang untuk memudahkan saat berenang karena pada ketika di dalam air seseorang yang berenang gaya kupu harus bergerak dengan gerakan *dolphin* yang dimana gerakan tersebut membutuhkan gerakan tubuh yang lentuk untuk menggerakkan pinggang, paha dan tungkai seperti layaknya gerakan ikan lumba-lumba berenang.

Perkembangan olahraga renang juga diikuti oleh menjamurnya klub-klub olahraga renang di DKI Jakarta. Klub renang tersebut dinaungi oleh PRSI DKI Jakarta. Menurut data terdapat beberapa klub di DKI Jakarta seperti Pari Sakti Swimming Club, Milenium Aquatic Swimming Club, Jangkar Jakarta Swimming Club, Indonesia Star Aquatic Swimming Club.

Indonesia Star Aquatic salah satu klub atau perkumpulan renang yang telah resmi terdaftar di PRSI DKI Jakarta. Indonesia Star Aquatic perkumpulan yang rutin belajar di kolam gelanggang remaja otista. Jadwal latihan klub renang Indonesia Star Aquatic rutin di laksanakan pada hari senin sampai sabtu pukul 15.30 WIB, kecuali hari rabu, dikarenakan hari rabu latihan libur. Pembelajaran renang yang diterapkan pada klub Indonesia Star Aquatic meliputi pemula, semi progresif, sampai dengan mahir.

Tingkat kesulitan yang sering dihadapi pada level basic (pemula) karena gerakan *dolphin* kurang dikuasai oleh peserta. Metode pembelajaran di klub tersebut masih menggunakan metode konvensional sehingga peserta yang dalam hal inilah anak usia 9-11 tahun kurang dapat menyerap materi tersebut. Peneliti ingin membuat model pembelajaran permainan air untuk dapat diterapkan sebagai salah satu metode pembelajaran renang gaya kupu-kupu.

Permainan adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan di waktu luang dan tanpa adanya paksaan dari orang lain. Permainan juga

dapat di rancang dengan berbagai macam kegiatan seperti aktifitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kemampuan anak dalam belajar melalui pengalaman belajar. Permainan juga dapat menjadi bahan kepada anak untuk memberikan wawasan dan pengalaman dalam belajar dari anak yang belum mengenal sampai anak mengetahui dan dari yang tidak dapat dilakukannya sampai bisa melakukannya.

Permainan juga merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting bagi anak, remaja, maupun orang dewasa, karena permainan adalah salah satu rancangan dimana seorang anak bebas dalam melakukan suatu kegiatan dalam keadaan kapanpun, dimanapun dan dengan siapapun. Melalui permainan seorang anak juga dapat membantu aktivitas seorang anak untuk mencapai perkembangan yang utuh, fisik yang baik, intelektual, berjiwa sosial, bermoral dan mengenal emosional.

Banyak sekali manfaat-manfaat yang di dapat oleh seorang anak apabila seorang anak melakukan aktivitas bermain dalam kegiatan sehari-hari. Selain anak tersebut bersenang-senang dengan teman-nya karena bermain, secara tidak langsung anak tersebut juga dapat menerima pembelajaran dalam permainan yang selalu anak tersebut lakukan dalam aktifitas permainan sehari-harinya yang selalu dilakukan oleh rekan-rekan bermainnya. Begitu pula pengaruhnya permainan terhadap remaja serta orang dewasa.

Permainan air adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh beberapa orang untuk mengisi waktu luangnya dengan bersenang-senang tanpa adanya paksaan dari orang lain. Permainan air juga salah satu aktivitas yang hampir menyerupai permainan-permainan pada umumnya. Perbedaan aktivitas permainan air dengan permainan-permainan pada umumnya yaitu tempat dimana permainan-permainan tersebut dilakukan. Biasanya permainan-permainan pada umumnya dilakukan di darat seperti di lapangan tanah, di dalam kelas dan di hutan tetapi aktivitas permainan air dilakukan di tempat yang berbeda seperti kolam renang, pantai, danau dan tempat lain-nya yang permainan-permainan tersebut dapat dilakukan di air.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti memiliki gagasan untuk membahas mengenai penerapan permainan air untuk renang gaya kupu-kupu pada pemula yang dilakukan di Klub Indonesia Star Aquatic. Dengan harapan melalui permainan air anak yang mengikuti Klub Indonesia Star Aquatic dapat meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu. anak siap untuk menerima semua latihan yang diberikan oleh pelatih renang dan membuat anak menjadi lebih antusias sehingga kemalasan dan kebosanan saat melakukan kegiatan latihan di Klub Indonesia Star Aquatic terasa hilang dengan permainan serta anak mendapatkan suasana baru pada saat latihan renang, khususnya pada gaya kupu-kupu.

B. Fokus Penelitian

Peneliti akan meneliti dalam pelaksanaan latihan renang di klub Indonesia Star Aquatic. Pada latar belakang yang melatar belakangi penelitian ini peneliti menetapkan fokus penelitian pada “*Penerapan Permainan Air Untuk Meningkatkan Keterampilan Gaya Kupu-kupu Pada Pemula (Usia 9-11 Tahun) Di Klub Indonesia Star Aquatic*”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan permainan air dalam belajar renang gaya kupu-kupu?
2. Apakah melalui penerapan permainan air dapat meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu pada pemula umur 9-11 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi sebagai pelatih klub renang.

2. Memberikan wawasan kepada pelatih serta guru renang terhadap pentingnya permainan air untuk melatih keterampilan gaya kupu-kupu pada anak dalam berenang.
3. Merangsang anak untuk bergerak aktif dalam air untuk meningkatkan keterampilan gaya kupu-kupu pada anak dalam berenang.
4. Dapat menjadi bahan referensi mengenai penerapan permainan air untuk gaya kupu-kupu pada pemula.
5. Dapat menjadi solusi dari permasalahan yang ada pada penelitian.