

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang Masalah

Berenang merupakan sebuah kegiatan yang berbeda dari olahraga yang lain, dikarenakan kegiatan ini dilakukan di air, tidak pada tempat dimana manusia melakukan kegiatan sehari-hari. Namun keterampilan berenang telah ada sejak zaman dahulu kala baik sebagai alat bertahan di alam dan berburu. Hal ini dibuktikan dari simbol yang merupakan peninggalan Mesir kuno berupa hieroglyph padamasa 3000 tahun sebelum masehi. (Subagyo, 2018)

Pada era modern tidak hanya sepak bola dan bulutangkis tetapi renang juga merupakan olahraga yang digemari diseluruh dunia. Cabang Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang berpeluang mendapatkan medali terbanyak dibanding olahraga lainnya, dilihat dari gaya renangnya saja olahraga renang memiliki 4 gaya yang diperlombakan yaitu gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan gaya dada yang diatur oleh perserikatan renang internasional yang bernama *Federation Internationale De Natation* (FINA).

Masuk ke Indonesia olahraga renang telah berawal dari era Hindia Belanda. Diawali dari kota Bandung, dengan bukti bahwa sejak tahun 1917 didirikannya organisasi *Bandongze Zwembond* (Perserikatan Renang Bandung) Perkumpulan-perkumpulan tersebut antara lain perkumpulan sekolah Osvia, Mulo dan Kweekschool kemudian menyusul di kota-kota lain seperti Jakarta dan Surabaya. (Sumarsono, 2019) Seiring berjalannya waktu, berdirilah Persatuan Renang

Seluruh Indonesia (PRSI) yang menaungi olahraga renang, polo air, loncat indah, renang indah dan perairan terbuka.

Renang di Indonesia kini semakin giat dalam melakukan pembinaan terhadap atlet renang pemula. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya klub-klub renang di Indonesia yang muncul sebagai wadah bagi perenang pemula untuk mempelajari teknik (*skill*) dasar untuk menjadi seorang perenang. Salah satu yang menjadi tolak ukur bagi kemajuan prestasi cabang olahraga renang dimasa yang akan datang adalah prestasi para atlet renang pemula. Pengurus cabang Provinsi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Daerah Jawa Barat saja mencatat, terdapat 27 klub atau perkumpulan renang yang aktif dalam berbagai kejuaraan internal maupun eksternal. (Kristanto, 2019) Data tersebut belum menghimpun begitu banyaknya sekolah renang atau lembaga privat yang menyediakan jasa belajar renang. Berbagai kejuaraan renangpun banyak diadakan sebagai ujicoba kemampuan para atlet pemula.

Atlet renang pemula sebagai generasi penerus prestasi cabang olahraga renang di Indonesia tentunya diharapkan memiliki fisik serta teknik yang baik, agar nantinya mampu meraih prestasi yang dapat membawa nama Indonesia ke kancah nasional maupun internasional. Hal inilah yang seharusnya menjadi perhatian para ilmuwan dibidang keolahragaan khususnya olahraga renang, untuk lebih sensitif dalam menemukan serta mencari solusi masalah-masalah pembinaan atlet renang pemula di Indonesi dari segi teknik dan fisik.

Kemampuan untuk menjadi atlet renang pemula diperlukan teknik yang merupakan salah satu komponen prestasi olahraga dan ciri atau karakteristik suatu

cabang olahraga. Menurut Bumpa, penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Dengan menguasai teknik dasar dengan baik dan sempurna, atlet dapat melaksanakan renang dengan baik. Teknik dasar dalam renang adalah hal yang tidak bisa dipandang sebelah mata, adapun kondisi fisik dalam cabang olahraga renang yaitu kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuracy*), kekuatan (*strength*), kelentukaan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*) dan koordinasi (*coordination*). (Sajoto, 1996) Salah satu komponen yang harus dilatih untuk atlet renang pemula adalah koordinasi dalam latihan teknik.

Menurut (Widiastuti, 2014) mengatakan “Koordinasi adalah kemampuan gerak tubuh pada saat bekerja”. Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Adapun yang harus dilatih dalam memadukan gerakan atau teknik-teknik dasar pada renang gaya bebas, yaitu: posisi tubuh, posisi kepala, gerakan lengan, gerakan kaki, pernafasan. Jika sudah menguasai koordinasi gerak dengan baik, atlet renang pemula akan dengan mudah menjalankan materi latihan yang diberikan oleh pelatih, baik itu koordinasi kaki, tangan dan pernafasan untuk melakukan suatu koordinasi gerak adalah bagian terpenting dari teknik pada renang gaya bebas.

Dalam cabang olahraga renang, gaya bebas merupakan gaya yang memiliki paling banyak latihan teknik dan latihan fisik. Akan tetapi dengan banyaknya model-model pada latihan renang gaya bebas seringkali pelatih hanya menggunakan salah satu bentuk latihan saja maka program latihan terasa monoton

atau berulang-ulang. Menurut (Emral, 2017) Dengan kurangnya variasi dalam periode latihan yang monoton, akan menyebabkan kelebihan latihan (*over training*). Untuk itu pelatih saat melatih atlet renang pemula dari segi koordinasi gerak dalam teknik renang gaya bebas dituntut untuk membuat program latihan yang perlu disusun lebih variatif agar atletnya memiliki koordinasi dalam teknik renang gaya bebas yang baik dan menjaga atletnya agar tetap bersemangat dalam menjalani latihan.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui analisis dan wawancara kepada Bapak Wanto selaku Kepala Pelatih klub renang Bekasi *Olympic Aquatic* ditemukan masalah yaitu latihan koordinasi gerak dalam teknik renang gaya bebas jarang dilakukan karena kurangnya variasi menyebabkan latihan terkesan monoton dan renangan pada atlet renang pemula menjadi kurang efektif yang membuat atlet renang pemula cepat merasa bosan dan kelelahan. Kemudian pelatih mengatakan ingin diperkenalkan latihan koordinasi gerak dalam teknik renang gaya bebas yang bervariasi yang diharapkan agar atletnya dapat meminimalisir penggunaan tenaga dengan menggunakan berbagai bentuk variasi latihan koordinasi pada renang gaya bebas agar atlet renang pemula bersemangat dalam latihan serta memiliki teknik yang baik dan benar.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti melihat kurangnya variasi latihan koordinasi gerak dalam teknik renang gaya bebas, maka peneliti memutuskan untuk mengangkat tema yang berjudul “Variasi Latihan Koordinasi Gerak Renang Gaya Bebas Untuk Atlet Pemula Usia 9-12 Tahun”.

## **2. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan peneliti, maka fokus permasalahan peneliti adalah “Variasi Latihan Koordinasi Gerak Renang Gaya Bebas untuk Atlet Pemula Usia 9-12 Tahun”. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu media pembelajaran atau latihan yang bervariasi dalam bentuk koordinasi gerak renang gaya bebas.

## **3. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah pada rumusan masalah tersebut, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana variasi latihan yang berbentuk koordinasi gerak pada renang gaya bebas yang dapat dijadikan sebagai media latihan untuk atlet pemula usia 9-12 tahun”

## **4. Kegunaan Hasil Penelitian**

Adapun kegunaan dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

### **1. Teoretis**

Variasi latihan koordinasi gerak pada renang gaya bebas ini dilakukan untuk memberikan variasi latihan yang baru atau untuk menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pelatih.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a) Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan tentang latihan renang secara menyeluruh dengan materi koordinasi gerak renang gaya bebas khususnya atlet pemula usia 9-12 tahun dan membantu peneliti mengajak masyarakat untuk mengenali olahraga renang, sehingga dapat melakukan penerapan ilmu yang telah diperoleh dengan baik.

b) Bagi Klub/Lembaga

Sebagai sumber pustaka bagi klub/lembaga khususnya klub renang Bekasi *Olympic Aquatic*, pembaca dan menjadi referensi untuk meningkatkan prestasi atlet renang pemula.

c) Bagi Pelatih

Sebagai sumber pustaka bagi pelatih dan referensi untuk menambah program latihan terkait penerapan variasi latihan koordinasi gerak renang gaya bebas untuk atlet pemula usia 9-12 tahun.

