

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh, secara umum olahraga didefinisikan sebagai salah satu aktifitas fisik maupun jasmani seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Pada zaman ini anak - anak yang kurang melakukan gerak memiliki aktifitas fisik yang sedikit, hal ini tentu akan memberikan efek negatif bagi tumbuh kembang dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Risiko yang paling ditakutkan adalah kurangnya interaksi sosial sehingga anak menjadi pribadi yang pendiam dan tidak aktif, juga banyak anak yang mudah terserang berbagai penyakit kronis berbahaya pada saat mereka dewasa nanti, seperti diabetes, penyakit jantung, hingga darah tinggi.

manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh menurut (Daniel Landers, profesor pendidikan dari *Arizona State University*) :

1. Meningkatkan daya tahan tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan fungsi hormon dalam tubuh dimana hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Meningkatkan fungsi otak

Keteraturan dalam olahraga dapat membantu konsentrasi, kreativitas dan kesehatan. Dengan berolahraga jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju ke otak.

3. Mengurangi stres

Stres dapat terjadi kepada siapa saja. Dengan berolahraga, seseorang dapat di bantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah di bandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

Renang adalah salah satu media bergaul dan bersantai. Olahraga renang adalah salah satu aktivitas air dengan banyak macam gaya yang sudah di kenalkan sejak lama dan banyak memberi manfaat kepada manusia. Beberapa langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai hal tersebut antara lain memperhatikan peningkatan pengadaan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana olahraga sangatlah penting dalam proses kegiatan pembelajaran ataupun peningkatan prestasi atlet atau pelajar karena sarana dan prasarana menjadi pilar utama dalam mendukung setiap kegiatan yang berhubungan dalam setiap aktivitas olahraga (Irawan, 2017).

Menurut (Arhesa, et.al, 2020), faktor faktor penghambat belajar renang terdiri dari sarana dan prasarana sebanyak 62.2%, resiko belajar renang sebanyak 69.6%, rasa cemas pada saat belajar renang 64.7%, rasa takut pada saat belajar renang sebanyak 73% dan pengaruh lingkungan sebanyak 45%. Sehingga dari hasil tersebut diketahui bahwa faktor resiko, cemas dan takut lebih menghambat di bandingkan dengan faktor belajar renang lainnya seperti sarana dan prasarana serta lingkungan.

Stres merupakan tekanan pada saat seseorang menghadapi tantangan. Situasi stress yang terlalu besar dan tidak diimbangi dengan kemampuan individu untuk mengatasinya akan berakibat negative bagi dirinya. Dengan kata lain, atlet yang tidak mampu mengatasi stress akan berpengaruh negative sehingga berpengaruh pula terhadap prestasinya sendiri.

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa aspek yang mempengaruhi prestasi tidak hanya dari program latihannya saja. Salah satu aspek yang sangat mempengaruhi prestasi yaitu perubahan atau kondisi psikologis atlet dalam menghadapi pertandingan. Seperti : perasaan tidak nyaman, cemas, jenuh, cepat merasa lelah, detak jantung semakin cepat dan lain – lain. stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik.

Stres adalah respon dari seseorang terhadap lingkungan dan kejadian, yang dinamakan stressor, yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan mereka untuk bertahan (Santrock dan Halonen 1999).

Stres latihan dapat mempengaruhi efektivitas pada siswa, yakni menghambat siswa menunjukkan performansi yang optimal. Dampak yang dapat ditimbulkan bagi organisasi yakni tidak tercapainya tujuan organisasi atau target yang telah ditetapkan. Selain itu, stres juga dapat membawa kerugian materi yang besar, sebab manifestasi stres dapat bermacam - macam, baik yang bersifat fisiologis seperti jantung koroner, psikologis, perilaku maupun relasi interpersonal (Smet, 1994).

Pengawasan diri perenang dalam keadaan stres sangat penting untuk memahami gangguan stres yang terjadi. Oleh karena itu perlu bagi pelatih untuk

mengetahui hal -hal yang berhubungan dengan gejala - gejala stres, sehingga stres atau gangguan tersebut tidak akan menjadi gejala yang negatif dalam perkembangan anak selanjutnya.

permainan adalah sebuah aktivitas fisik yang menjurus ke rekreasi dengan tujuan untuk bersenang - senang, mengisi waktu luang, tanpa paksaan dan dilakukan dari dalam hati atau berolahraga ringan. Biasanya permainan dilakukan perorangan atau kelompok.

Permainan (*games*) adalah setiap kontes antara pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan - aturan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu pula. (Yumalia MZ, 2013).

Dalam permainan anak - anak dapat mengembangkan kemampuan akal dan fisiknya, dengan permainan anak secara suka rela melakukan hal - hal yang membuat mereka beraktivitas, dengan tanpa disadari mereka sedang berolahraga ringan dalam menikmati waktu luangnya bersama - sama dengan bentuk rekreasi untuk bersenang - senang.

Menurut huizinga dalam buku Nofi Marlina Siregar, “bermain adalah tindakan atau kesibukan suka rela yang dilakukan dalam batas - batas tempat dan waktu”. (Siregar, 2013)

Remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun (WHO). pertumbuhan dan perkembangan selama remaja di bagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14tahun), remaja pertengahan (14-17tahun), dan remaja akhir (17-20tahun). mereka ada yang berbeda di dalam sekolah dan di dalam kelompok

masyarakat.

Setiap fase usia memiliki karakteristik yang membedakannya dari fase – fase pertumbuhan yang lain. Demikian pula dengan fase remaja memiliki ciri – ciri yang berbeda dan karakteristik yang berbeda pula dari fase kanak – kanak, remaja, dewasa dan tua. Selain itu setiap fase memiliki kondisi – kondisi dan tuntutan yang khas bagi masing – masing individu. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan berbeda dari fase satu ke yang lain. Hal ini tampak jelas ketika seseorang mengekspresikan emosi – emosinya. Seperti bagaimana melepaskan stres dengan cara yang sesuai, mengungkapkan kemarahan dengan kata – kata seimbang tindakan negative. Mengatasi situasi sulit atau berbahaya dengan tenang, mengatasi situasi yang sedih dengan cara yang tepat, menangani situasi mengejutkan dengan kontrol, menunjukkan kesukaan kasih sayang, cinta terhadap orang lain dan lain sebagainya. Pertumbuhan terjadi serentak dengan perkembangan fisik, sosial, kognitif, Bahasa dan kreatif. Namun, respon yang terjadi dari setiap fase perkembangan mengalami perubahan pada anak sejalan dengan berlangsungnya waktu karena kedewasaannya, lingkungan, reaksi orang lain disekitarnya, atau pembimbingan orang tua.

Banyak hal yang menarik bila kita membahas tentang kelompok ini antara lain jumlah populasi yang cukup besar yaitu 18,3% dari total penduduk (>43 juta), keunikan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun sosial dimana mereka memasuki masa yang penuh dengan storm dan stres, yaitu masa pubertas. Di bandingkan dengan kesehatan pada golongan umur yang lain, masalah kesehatan pada kelompok remaja lebih kompleks, yaitu terkait dengan

masa pubertas. Banyak data menunjukkan bahwa masalah kesehatan remaja berawal dari perilaku yang beresiko.

Masa ini anak diharapkan untuk memperoleh pengetahuan dasar yang dipandang penting bagi persiapan penyesuaian diri terhadap kehidupan di masa dewasa. Oleh karena itu, anak diharapkan mempelajari keterampilan- keterampilan tertentu, antara lain :

1. Keterampilan membantu diri sendiri (*self help skill*)
2. Keterampilan bermain (*play skill*)
3. Keterampilan sekolah (*school skill*)
4. Keterampilan sosial (*social help skill*). (Juriana, 2016).

Dalam penelitian model permainan pada olahraga renang untuk siswa Pyramid Swiming Club Bogor ini merupakan untuk mengurangi stres latihan dimana suatu proses yang di gunakan untuk menerapkan dan mengembangkan produk model pembelajaran yang menyenangkan. Permainan tersebut berbentuk rekreasi yang bertujuan untuk bersenang - senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga. Dengan permainan akan menyesuaikan pada karakteristik siswa sehingga dengan adanya model yang menyesuaikan akan mudah teringat dan dimengerti oleh siswa, serta akan menambah motivasi siswa dalam berlatih rajin di karenakan bentuk latihan yang menyenangkan. Oleh sebab itu di perlukan model permainan renang untuk mengurangi stres pada latihan berenang.

Fenomena di atas membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul ini di karenakan belum ada peneliti yang membahas mengenai “ Model Permainan

Renang Untuk Mengurangi Stres Latihan Pada Anak Usia 12 - 14 Tahun.” peneliti ini mempunyai tujuan sebagai referensi pelatih untuk membantu memperbaiki tingkat kejenuhan latihan para siswa dengan menggunakan permainan. Peneliti yakin bahwa banyak club lainnya yang memiliki masalah yang sama, hal ini sangat mengingat bahwa kejenuhan latihan dalam renang sangat penting.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan masalah yang peneliti identifikasi di atas, peneliti hanya akan memilih satu masalah yaitu membuat model permainan renang untuk mengurangi stres latihan pada anak usia 12 - 14 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan model permainan yang akan di kembangkan pada penelitian ini, maka dapat di rumuskan masalah bagaimana pembuatan model permainan renang untuk usia 12 - 14 tahun.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pelatih.
2. Bagi anak, model permainan renang ini di harapkan mampu memberikan variasi dalam berlatih renang.
3. Bagi pelatih, model permainan renang ini dapat menjadikan bahan referensi yang bervariasi dalam berenang.
4. Bagi pembaca, hasil penelitian ini di harapkan mampu menambah wawasan terutama di bidang permainan renang.