

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di dalam air yang banyak digemari oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai dengan lanjut usia. Aktivitas ini sering dilakukan oleh semua kalangan baik untuk meningkatkan kondisi tubuh, aktivitas rekreasi keluarga, sampai dengan terapi untuk kesehatan. Aktivitas ini juga sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Aktivitas renang mencakup permainan, perlombaan dan hal-hal yang berkaitan dengan keselamatan yang berhubungan dengan alam.

Renang dapat dilakukan di kolam renang dalam ruangan maupun kolam renang luar ruangan ataupun di perairan terbuka seperti danau, sungai, maupun lautan (Persson & Zetaruk, 2014). Olahraga renang memberikan kesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungan air. Melalui berenang pula manusia memperoleh kesempatan untuk bergerak bebas di dalam air. Berkaitan dengan hal itu sangat penting setiap orang untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang renang.

Renang merupakan olahraga yang sangat aman dan efisien untuk dilakukan sebagai kegiatan latihan. Renang mampu meningkatkan sistem kardiovaskular dan meminimalkan cedera pada sendi, bersamaan dengan itu, macam-macam gaya / *stroke* yang terdapat pada renang dapat merangsang seluruh otot yang ada pada tubuh,

sehingga renang dapat mengembangkan otot secara merata. Selain itu renang merupakan olahraga yang bebas dari bodi kontak, sehingga meminimalisir terjadinya cedera yang parah seperti patah tulang dan robek persendian (Don Gambril and Alfred Bay, 1984).

Swimming is more than just a means of obtaining exercise or enjoyment, its also a vital survival skill. Every year thousands of people drown in swimming pool, lakes, and rivers. Most drown simply because they do not know how to swim.

Menurut Don Gambril and Alfred Bay, Olahraga renang lebih dari sekedar sarana olahraga dan rekreasi, tetapi juga keterampilan bertahan hidup yang sangat penting. Setiap tahun ribuan orang tenggelam di kolam renang, danau, dan sungai karena tidak memahami bagaimana untuk berenang.

“Renang merupakan olahraga yang unik, dimana reaksi yang tercipta dari dasar kolam atau dinding tidak digunakan pada saat pertandingan / kompetisi, kecuali hanya pada saat start dan pembalikan. yang menjadi inti kekuatan daya laju saat berenang adalah propulsi yang tercipta dari dorongan kayuhan tangan. performa renang sangat kuat kaitannya dengan teknik dan efisiensi, rendahnya hambatan, dan tingkat percepatan saat fase propulsi. renang untuk pertandingan / kompetisi sangat berbeda dengan renang untuk rekreasi”(Wayman & Pintar, 2016).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga terukur yang termasuk ke dalam cabang olahraga yang dipertandingkan, “Banyak anak-anak dan remaja berpartisipasi dalam olahraga renang, baik dalam rekreasi maupun dilevel kompetisi. Perenang-perenang muda dipersiapkan oleh negaranya untuk berpartisipasi dalam pertandingan nasional maupun internasional”(Persson & Zetaruk, 2014). Ajang multi-

event tertinggi di dunia dari mulai Olimpiade, Asian Games, SEA Games, dan kejuaraan-kejuaraan lainnya termasuk juga pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Pada cabang olahraga renang terdapat 4 (empat) macam gaya yang dipertandingkan diantaranya gaya bebas (*Front Crawl*), gaya punggung (*Back Crawl / Backstroke*), gaya dada (*Breaststroke*), dan gaya kupu-kupu (*Butterfly Stroke*). Keempat gaya ini, diperlombakan dalam setiap perlombaan tingkat nasional maupun internasional. “empat gaya utama dalam renang yaitu, gaya bebas (*crawl*), gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada. setiap perenang bisa mengambil salah satu gaya untuk dijadikan spesialisasi atau mengikuti seluruh gaya renang pada nomor gaya ganti”(Persson & Zetaruk, 2014).

“Gaya punggung memiliki karakter mekanis gerak yang sama dengan gaya bebas. Mulai dari putaran dan rotasi badan, putaran tangan, dan lecutan kaki”(Gonjo et al., 2018). Namun gaya punggung menjadi gaya yang paling menarik, karena dilakukan dengan posisi badan yang berbeda dari gaya renang lainnya, yaitu dengan menghadap ke atas (terlentang) sedangkan ke-tiga gaya lainnya dilakukan dengan posisi badan menghadap kebawah (terlungkup). Perbedaan posisi badan pada gaya punggung tentu mempengaruhi perbedaan-perbedaan komponen lainnya, seperti arah lecutan dan proses bernapas. “*Backstroke isn't the most natural swimming position, and swimmers usually aren't attracted to this stroke in the beginning. Moving in a backward direction and not seeing clearly what is in front of you are disadvantages for beginning backstroke swimmers*”(Hannula, 2001). berdasarkan kutipan di atas renang gaya punggung bukan posisi renang yang alami, dan pada awalnya banyak perenang biasanya tidak tertarik pada gaya ini. Memutarakan posisi badan kearah

belakang dan tidak dapat melihat dengan jelas apa yang ada di depan perenang merupakan kerugian yang ada pada gaya ini. “pada renang gaya punggung, perenang melakukan posisi terlentang dan melakukan putaran tangan secara bergantian bersamaan dengan posisi tubuh melakukan rotasi dan kaki melakukan gerakan lecutan”(Wayman & Pintar, 2016).

Gaya punggung memerlukan keterampilan gerak dan koordinasi yang baik, karena dapat melaju dan mengapung di permukaan air memerlukan keselarasan antara gerakan kaki, badan, tangan, dan kepala untuk bernapas. ”pada saat berenang, perenang tidak dapat menggerakkan tangannya secepat ketika berada di udara, karena pada saat di air terdapat hambatan hidrodinamis yang diciptakan oleh air sehingga perenang wajib memiliki koordinasi bilateral antara kedua tangan, kedua kaki, maupun antara tangan dan kaki secara baik”(Gonjo et al., 2018).

Tentu untuk melakukan keselarasan tersebut dibutuhkan latihan-latihan yang bertahap. Setiap gaya memiliki tingkat kesulitannya tersendiri untuk dapat menguasainya baik dalam koordinasi maupun sinkronisasi, “mulai dari masuknya tangan ke dalam air, rotasi / putaran badan, gerakan menangkap air, gerakan menarik air, gerakan mendorong air, dan gerakan menendang air”(Wayman & Pintar, 2016). “Putaran atau rotasi badan harus dilakukan secara baik dengan posisi bahu dan pinggang bergerak menjadi satu kesatuan”(Persson & Zetaruk, 2014).

Melatih keterampilan gaya punggung diperlukan ketelitian yang sangat ekstra. Selain itu, kreativitas pelatih yang baik dan pentingnya memahami tahapan belajar gerak manusia agar proses latihan gaya punggung ini berjalan dengan baik dan benar, Fitts and Posner mengemukakan bahwa ada 3 tahapan belajar gerak yang harus dilalui

oleh setiap manusia, yaitu (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, (3) tahap otomatisasi (Edwards, 2011). Bagaimana atlet mulai berpikir dan mencoba untuk memahami suatu gerakan, merasakan bagaimana gerak dilakukan dengan benar, hingga menjadi gerakan yang otomatis dan tidak berubah walaupun diulang-ulang terus menerus. Berenang secara efektif dan efisien sangat penting bagi setiap atlet, dimana setiap orang harus mampu mengeluarkan tenaga dengan sedikit tetapi mampu melaju secara optimal, dan yang mendasari keefektifan dan keefisienan tersebut adalah teknik, dengan meminimalisasikan hambatan”(Lucero, 2015).

Perbedaan-perbedaan gaya punggung dari gaya yang lainnya menjadikan gaya ini memerlukan waktu yang panjang untuk mempelajarinya, “dalam renang kompetisi biasanya dimulai pada umur 8 tahun, dan mempelajari empat gaya utama dalam renang yaitu, gaya bebas (*crawl*) , gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada. setiap perenang bisa mengambil salah satu gaya untuk dijadikan spesialisasi atau mengikuti seluruh gaya renang pada nomor gaya ganti”(Persson & Zetaruk, 2014). menurut hasil analisis di lapangan terdapat kesulitan dalam menyempurnakan gaya punggung khususnya pada anak usia 8 - 10 tahun, karena posisi badan yang menghadap ke atas sehingga sulit untuk mengatur arah laju yang lurus dan sempurna, sulit untuk mengontrol siklus napas yang sering terhantam gelombang air dipermukaan, posisi badan yang tidak sejajar dengan permukaan air “*streamline*”, kekeliruan arah lecutan kaki yang salah, posisi kepala yang terlalu terangkat karena khawatir terhantam gelombang air, dan posisi badan yang stagnan dan tidak melakukan rotasi. Berbagai masalah, kesulitan, dan kekeliruan tersebut tentunya akan

dapat diatasi jika anak didik dapat memahami setaip tahapan-tahapan latihan yang diberikan dan model latihan yang digunakan diterapkan secara baik dan benar, maka dari itu penulis sangat tertarik untuk meneliti gaya punggung.

Penelitian pada olahraga renang sendiri khususnya di gaya punggung lebih banyak dilakukan pada analisa gerak dan pengaruh latihan tanpa melihat rangkaian dan tahapan – tahapan gerakan dalam melakukan renang gaya punggung. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Fadli Surahman, 2010) yang berjudul Analisis Gerak Teknik Gerak Gaya Punggung Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. Penelitian dari (Yogi Maulana, dkk, 2018) yang berjudul Hubungan *power* lengan daya tahan otot perut Dan *power* tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada mahasiswa Universitas subang. Penelitian dari (Guntur Firmansyah, 2018) yang berjudul Pengembangan model latihan renang gaya punggung bagi *Beginner* KU III dan KU IV di perkumpulan renang Amarta *Aquatic* Kota Malang. Lalu penelitian dari (Muchamad Ishak, dkk, 2019) yang berjudul perbandingan pelampung batang dan pelampung punggung terhadap keterampilan renang gaya punggung. Lalu penelitian dari (Muchamad Ishak, dkk, 2020) yang berjudul Hubungan *Motor Ability* dengan hasil keterampilan renang gaya punggung, penelitian ini terfokus apakah terdapat hubungan yang baik antara *motor ability* dengan keterampilan renang gaya punggung pada mahasiswa PJKR STKIP Pasundan Cimahi.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada renang gaya punggung yang menyangkut pada studi kriteria Pengembangan model latihan gaya punggung untuk usia 8 – 10 tahun berbasis alat

sederhana. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di lapangan khususnya di Elsa Nasution *Swimming Club* dan Tirta Jaya Banten, perlu adanya modifikasi latihan keterampilan renang gaya punggung dan pemanfaatan alat bantu sederhana dalam melakukan latihan renang gaya punggung. Khususnya di Elsa Nasution *Swimming Club* dan Tirta Jaya Banten. Pelatihan yang diberikan pada usia 8 – 10 tahun masuk pada tahap latihan dan pemantapan renang gaya punggung. Tujuan akhir dalam penelitian diharapkan atlet mampu memahami dan menguasai teknik renang gaya punggung dengan melihat rangkaian dan tahapan – tahapan gerakan dalam melakukan renang gaya punggung sehingga proses latihan lebih tepat sasaran, menarik dan tidak membosankan.

B. Fokus Penelitian

Pada Uraian Permasalahan yang melatar belakangi penelitian ini maka focus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun

C. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun?

2. Apakah pengembangan model latihan keterampilan renang gaya punggung efektif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung untuk anak usia 8 - 10 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun 2 (dua) Kegunaan hasil penelitian ini yang berjudul Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun sebagai berikut :

1. **Kegunaan Teoritis** : Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam latihan terutama pada program latihan keterampilan renang gaya punggung. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak Usia 8 - 10 Tahun. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur dan program latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung untuk anak usia 8 - 10 tahun.

2. **Kegunaan Praktis** :

- a) **Bagi Atlet** :

- 1) Memberikan Suasana baru dalam proses latihan sehingga atlet merasakan kenyamanan, keamanan dan kesenangan dalam latihan renang gaya punggung
- 2) Atlet mudah menyerap materi latihan keterampilan renang gaya punggung..

- 3) Atlet akan lebih termotivasi dalam latihan keterampilan renang gaya punggung karenan model latihan yang bervariasi.

b) Bagi Pelatih :

- 1) Mengoptimalkan proses latihan renang khususnya materi keterampilan renang gaya punggung dan memberikan inspirasi untuk lebih kreatif dalam menggunakan media latihan.
- 2) Memperluas pengetahuan dalam metode melatih khususnya pada materi keterampilan renang gaya punggung.
- 3) Membantu pelatih dalam menyajikan materi dengan baik dan lancer.

c) Bagi Klub :

Memberikan wacana dalam upaya meningkatkan mutu latihan dan hasil latihan khususnya untuk atlet pada keterampilan renang gaya punggung.

E. State of the Art (Penelitian Relevan)

Penelusuran literatur dari penelitian yang relevan dapat digunakan untuk menunjukkan *state of the art*. Hasil penelusuran tersebut akan memberi informasi adanya ketidaksinambungan atau *gap* dari penelitian-penelitian sebelumnya dan dapat digunakan untuk menentukan posisi penelitian. Hasil-hasil penelitian terdahulu atau penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa ahli, diantaranya ;

Tabel 1.2 Hasil Penelitian Terdahulu

| Tahun | Nama Penulis dan Jurnal | Pembahasan |
|-------|----------------------------|--|
| 2010 | Fadli Surahman | Analisis Gerak Teknik Gerak Gaya Punggung. |
| 2018 | Yogi Maulana | Hubungan <i>power</i> lengan, daya tahan otot perut Dan <i>power</i> tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung. |
| 2018 | Guntur Firmansyah | Pengembangan model latihan renang gaya punggung bagi <i>Beginner</i> KU III dan IV. |
| 2019 | Muchamad Ishak | Perbandingan pelampung batang dan pelampung punggung terhadap keterampilan renang gaya punggung. |
| 2020 | Muchamad Ishak | Hubungan <i>Motor Ability</i> dengan hasil keterampilan renang gaya punggung. |

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada renang gaya punggung yang menyangkut pada studi kriteria Pengembangan Model Latihan Keterampilan Renang Gaya Punggung Untuk Anak

Usia 8 - 10 Tahun. Tujuan akhir dalam penelitian diharapkan atlet mampu memahami dan menguasai teknik renang gaya punggung dengan melihat rangkaian dan tahapan – tahapan gerakan menggunakan alat sederhana dalam melakukan keterampilan renang gaya punggung.

