

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang salah satu cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat, mulai dari anak sampai dewasa, baik itu laki-laki maupun perempuan. Olahraga renang tidak ada batasan untuk laki-laki atau perempuan, untuk anak atau dewasa, semua orang atau kalangan bisa melakukan olahraga renang. Bahkan banyak orang lanjut usia yang melakukan olahraga renang untuk menjaga kebugaran dan terapi. Olahraga renang merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan. Olahraga renang memang sangat digemari karena olahraga renang dapat dilakukan dengan berbagai tujuan. Selain untuk prestasi atau lomba, olahraga renang banyak dilakukan oleh kalangan atau lapisan masyarakat untuk rekreasi, untuk terapi atau masa rehabilitasi maupun masa pengobatan (Ronnlund, 2014). Penjelesaian yang ada sebagaimana kutipan Okioga (2013), *“one type of sport that is favored by various levels of society because swimming can be done by children and adults, both men and women”*. Masyarakat banyak memanfaatkan waktu luangnya bersama keluarga pergi berenang atau wahana air untuk rekreasi, dengan berenang mereka dapat berbagi kebahagiaan. Olahraga renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain untuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi.

Swimming atau berenang mempunyai manfaat yang positif bagi kebugaran masyarakat khususnya bagi tumbuh kembang anak. Selain itu berenang memiliki dampak positif lainnya, bukan hanya menyehatkan tetapi dapat menjadikan anak bugar dan memiliki kondisi tubuh

yang prima selain itu berenang membentuk keselarasan antara perkembangan kognisi dan motorik anak yang seimbang.

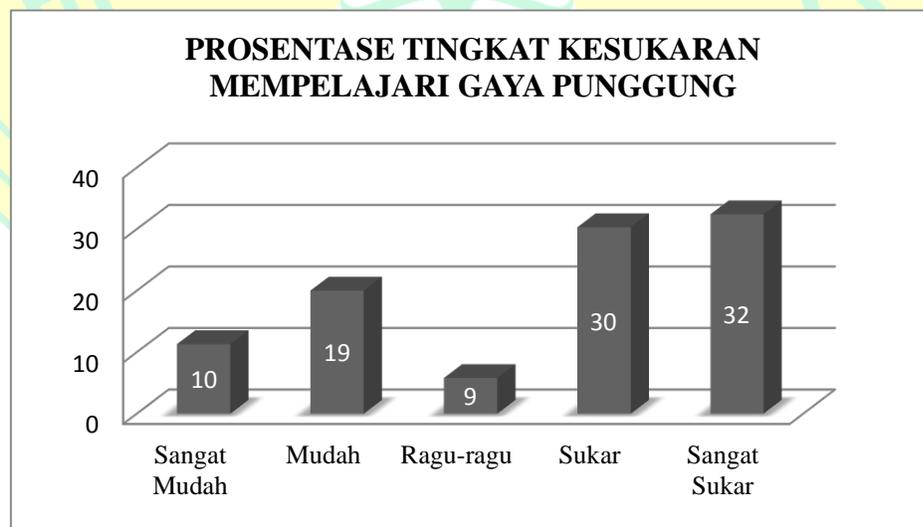
Olahraga renang merupakan solusi atas permasalahan yang terjadi pada anak, selain menjadi solusi permasalahan yang terjadi, olahraga renang juga penting untuk dikuasai anak, karena dengan menguasai olahraga renang anak akan memperoleh banyak manfaat apabila dilakukan dengan prosedur yang benar. Selain menjadi solusi masalah kesehatan, olahraga renang juga dapat dijadikan sebagai media pendidikan, rekreasi dan prestasi bahkan yang tak kalah penting olahraga renang merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh para anak dalam upaya menyelamatkan diri ditengah ancaman kasus tenggelam yang banyak menelan korban jiwa. Banyak insiden tenggelamnya anak saat melakukan aktivitas di dalam air yang disebabkan oleh kelalaian orang tua, guru, pelatih dan instruktur dalam melakukan aktivitas maupun latihan atau disebabkan oleh kurang menguasainya keterampilan renang.

Diperlukan sebuah strategi untuk menjadikan siswa terampil berenang, karena proses berlatih renang bukan hanya sebatas mengajarkan anak untuk menguasai gerakan tetapi sekaligus memberikan edukasi tentang pentingnya manfaat dari olahraga renang bagi yang berlatih. Aktivitas tersebut dapat dilakukan melalui interaksi antara orang tua, guru, pelatih dan instruktur dengan anak pada proses latihan di sekolah, klub maupun akademi. Agar penerapan latihan renang bisa sesuai dengan sasaran yang diharapkan, setiap orang tua, guru, pelatih dan instruktur yang melatih cabang olahraga renang perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan serta memahami penggunaan model latihan yang efektif sesuai dengan tahapan perkembangan dan pertumbuhan anak.

Cabang olahraga renang terbagi beberapa macam gaya diantaranya yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Gaya punggung salah satu gaya renang yang sesungguhnya paling praktis diantara gaya yang lainnya terutama bagi anak usia sekolah

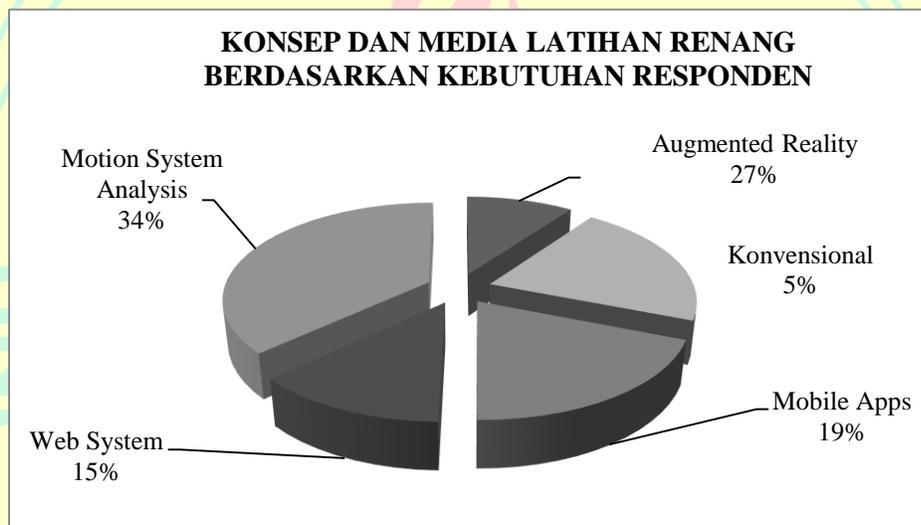
dasar. Karena gaya punggung tidak terlalu sulit untuk bernapas, dimana posisi wajah dan mulut bebas dari air yang dapat menghambat proses pembelajarannya. Kemampuan penguasaan teknik dasar renang gaya punggung merupakan hal terpenting untuk target pencapaian program latihan yang sudah direncanakan oleh orang tua, guru, pelatih dan instruktur.

Sebagai seorang praktisi, peneliti melihat kondisi langsung yang sebenarnya terjadi, bahwa tidak semua anak usia sekolah dasar mampu menguasai teknik renang gaya punggung. Masalah tersebut terjadi disebabkan oleh beberapa hal diantaranya perbedaan kondisi kemampuan penguasaan teknik serta kondisi psikologis siswanya. Kondisi tersebut diperkuat dengan hasil penelitian pendahuluan yang terkait dengan analisis kebutuhan tingkat kesukaran dalam mempelajari keterampilan renang gaya punggung dengan responden sejumlah 60 anak usia sekolah dasar dan siswa klub renang yang ada di Semarang Jawa Tengah. Adapun hasil dari penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Analisis Kebutuhan Tingkat Kesukaran Mempelajari Renang Gaya Punggung

Data yang ada menjelaskan sebanyak 10,% responden menjawab sangat mudah mempelajari renang gaya punggung, 19% responden menjawab mudah, 9% menjawab ragu-ragu, 30% responden menjawab sukar dan prosentase terbesar sebanyak 32% menjawab sangat sukar dalam berlatih renang gaya punggung. Selanjutnya dengan responden yang sama peneliti mencoba melakukan survey terkait dengan konsep dan media yang efektif dalam latihan renang gaya punggung bagi siswa yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. 2 Konsep dan Media Latihan Renang Berdasarkan Kebutuhan Responden

Berdasarkan data prosentase pada diagram di atas menjelaskan bahwa sebanyak 5% responden memilih konsep dan media konvensional, 15% responden memilih Web System, 19% responden memilih Mobile Apps, 27% responden memilih Augmented Reality dan 34% memilih Motion System Analysis. Dari hasil prosentase tersebut menunjukkan tingginya akan harapan responden terhadap inovasi – inovasi media latihan yang terupdate dan memberikan kemudahan pada saat berlatih sehingga kendala yang dihadapi dalam latihan dapat terpecahkan.

Penelitian *Research and Development* ini telah banyak dilakukan pada bidang teknologi dan olahraga dikarenakan banyak memberikan sebuah terobosan dan keterbaharuan dalam bidang penelitian dan pengembangan. Seperti penelitian yang dilakukan (Higgs et al., 2019) membahas berkenaan dengan pengembangan model latihan renang pada setiap usia yang ada di Canada. Selanjutnya (Liu & Chen, 2021) meneliti terkait dengan model latihan renang yang telah menjadi fokus dalam pendidikan jasmani sekolah dan program olahraga remaja. Selaras dengan penelitian sebelumnya (Jones et al., 2018) membahas model latihan renang muncul sebagai strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan partisipasi seumur hidup dalam kelompok usia yang lebih muda. Penelitian selanjutnya yang dilakukan (Young, O'Connor, Alfrey, & Penney, 2020) lebih membahas kepada teori Bernstein tentang kurikulum dan hubungan pedagogis untuk menganalisis penilaian model latihan renang dengan implikasinya pada bidang Kesehatan dan Pendidikan Jasmani yang secara jelas mengakui pentingnya penilaian untuk pengetahuan dan keterampilan. Penelitian selanjutnya (Lucero, 2017) membahas tentang peranan olahraga renang dalam pembentukan karakter anak. Penelitian selanjutnya membahas pengembangan model pedagogi pendidikan jasmani berbasis permainan air (Bezeau, Turcotte, Beaudoin, & Grenier, 2020). Penelitian tentang Inisiatif Pengawasan Obesitas Anak Eropa WHO: indeks massa tubuh dan tingkat kelebihan berat badan di antara anak-anak berusia 6–9 tahun dari sekolah (Wijnhoven et al., 2017). Penelitian selanjutnya berkaitan dengan strategi membangun karakter anak melalui bermain air oleh (Veldman, Jones, Santos, Sousa-Sá, & Okely, 2018). Penelitian berikutnya dilakukan bertujuan untuk mengetahui efektifitas modifikasi permainan air dalam pengembangan physical literacy anak taman kanak-kanak (Ayers & Eds, 2016). Sedangkan penelitian selanjutnya memiliki kekhususan membahas tentang latihan fisik berbasis permainan air

untuk anak-anak disabilitas (Bull et al., 2020). Penelitian yang paling terbaru membahas tentang Literasi fisik berbasis permainan air pada anak-anak dan remaja: Definisi, penilaian, dan intervensi (Liu & Chen, 2021).

Penelitian terdahulu pada cabang olahraga renang khususnya pada renang gaya punggung selama ini lebih banyak dilakukan untuk menganalisis pengaruh latihan, teknik dasar, aspek fisiologis, *strenght and conditioning*, tes dan pengukuran serta biomekanika yang berhubungan dengan strategi melatih. Seperti penelitian yang dilakukan oleh I W. Setaya, I W Santyasa dan I M. Kirna, (2013) yang berjudul Penerapan Model Pembelajaran Langsung Berbantuan Pemodelan Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Renang, memaparkan: Seorang guru dituntut mampu mengembangkan berbagai macam model pembelajaran yang diterapkan pada materi pembelajaran renang, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas. Keberhasilan proses pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru mengembangkan dan mensiasati model-model pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan intensitas keterlibatan siswa (*student improvement*) secara efektif di dalam proses pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa pada dasarnya bertujuan menciptakan kondisi belajar yang memungkinkan siswa dapat termotivasi dan meraih prestasi belajar yang optimal. Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi beginner KU III dan KU IV di Perkumpulan Renang Amarta Aquatic Kota Malang. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Kata Kunci buku panduan model latihan renang gaya punggung berdasarkan penelitian awal melalui obeservasi yang dilakukan peneliti pada latihan renang gaya punggung di Amarta Aquatic Kota Malang diperoleh temuan (1) pelatih memberikan model latihan renang gaya punggung kurang variatif sehingga atlet bosan (2) atlet kurang banyak mendapatkan model

latihan renang gaya punggung. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih terkait latihan renang gaya punggung diperoleh temuan (1) renang sudah diberikan kepada atlet namun model latihan yang diberikan kurang variatif (2) perlu adanya pengembangan model latihan renang gaya punggung karena model latihan renang gaya punggung yang biasa dilatihkan sudah terlalu sering. Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menemukan solusi dari permasalahan yaitu dengan mengembangkan buku panduan model renang gaya punggung yang mudah dipelajari mudah dipahami dan sangat jelas sebagai sumber belajar atlet Amarta Aquatic Kota Malang dalam latihan renang gaya punggung. Dari hasil analisis validasi oleh ahli renang 92% ahli kepelatihan 77% ahli media 88% maka produk pengembangan model latihan renang gaya punggung bagi beginner KU III dan KU IV di perkumpulan renang Amarta Aquatic kota Malang dapat digunakan. Dari hasil uji coba (kelompok kecil) dengan menggunakan 10 atlet diperoleh persentase 85 67% dan uji lapangan (kelompok besar) dengan menggunakan 30 subjek diperoleh presentase sebesar 85% sehingga pengembangan model latihan renang gaya punggung bagi beginner KU III dan KU IV di perkumpulan renang Amarta Aquatic kota Malang dapat digunakan. Kesimpulan dari penelitian dan pengembangan berdasarkan dari evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar menyatakan buku panduan model latihan renang gaya punggung tepat digunakan pada latihan atlet beginner KU III dan KU IV di perkumpulan renang Amarta Aquatic Kota Malang. Dalam penyebaran produk diharapkan tidak hanya pada perkumpulan renang Amarta Aquatic tetapi juga di Perkumpulan renang se Malang raya dan bahkan luar Malang.

Berdasarkan literatur penelitian dan keterbaharuan yang pernah ada sebelumnya, maka dapat dijelaskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki keterbaharuan yang terkait dengan aspek substansial meliputi : 1) *Motion Analysis Swimming System* yang

diberi nama *Kanaya Motion Swimming System (KMOSS) Mobile Apps*, 2) *Kanaya Motion Swimming System (KMOSS) Web System* sebagai sistem analisis keterampilan gerak renang gaya punggung, 3) Buku Panduan Penggunaan *Kanaya Motion Swimming System (KMOSS)*, 4) Aplikasi *Augmented Reality (AR) Model Latihan Renang Gaya Punggung*, 5) Buku Model Latihan Renang Gaya Punggung Siswa usia 9-10 Tahun ber ISBN, 6) Hak Kekayaan Intelektual (HKI) Model Latihan Renang gaya Punggung Siswa usia 9-10 Tahun, 7) Jurnal International Terindeks Scopus. Demikianlah keterbaharuan dan luaran produk penelitian yang menjadi perbedaan antara penelitian sebelumnya.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, dengan ini berarti yang akan menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Mengembangkan model latihan renang gaya punggung siswa usia 9-10 Tahun dan selanjutnya 2) Melihat efektivitas hasil produk model latihan renang gaya punggung siswa usia 9-10 Tahun.

C. Perumusan Masalah

Melihat latarbelakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana mengembangkan model latihan renang gaya punggung siswa usia 9 – 10 Tahun?
2. Apakah model latihan renang gaya punggung efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya punggung siswa usia 9 – 10 Tahun?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti kemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menghasilkan model latihan renang gaya punggung siswa usia 9 – 10 Tahun.
2. Menguji efektivitas model latihan renang gaya punggung siswa usia 9 – 10 Tahun.

E. Signifikansi Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari pengembangan model latihan renang gaya punggung siswa usia 9 – 10 tahun yang dilakukan peneliti merupakan salah satu upaya untuk memberikan inovasi latihan dari model latihan renang gaya punggung konvensional yang sebelumnya, model latihan yang dikembangkan adalah: 1) model latihan posisi tubuh, 2) model latihan gerakan tungkai, 3) model latihan gerakan lengan, 4) model latihan napas 5) model latihan gerakan koordinasi.

F. *State of The Art*

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan model latihan renang gaya punggung siswa usia 9 – 10 Tahun menunjukkan terbatasnya penelitian yang membahas secara khusus mengenai model latihan renang gaya punggung siswa usia 9 – 10 Tahun dalam meningkatkan keterampilan renang gaya punggung siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk membahas secara khusus tentang model latihan renang gaya punggung siswa usia 9 – 10 Tahun. Berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *State of The Art* dari penelitian ini.

G. Road Map Penelitian

Tabel 1.1. Studi Literatur Model Latihan Renang Gaya Punggung Siswa Usia 9 – 10 Tahun

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1	2016	N. Kato, J. Ayers, H. Morikawa (Eds.) Bio-mechanisms of Swimming and Flying. Department of Naval Architecture and Ocean Engineering Graduate School of Engineering, Osaka University 2-1 Yamadaoka, Suita, Osaka 565-0871, Japan	Flagellar Motor Berkecepatan Tinggi, Filamen Flagellar Cerdas, dan Berenang Terampil di Lingkungan Viscous Yukio
2	2017	Blythe Lucero, 100 More Swimming Drills Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2013 ISBN: 978-1-78255-001-3	Untuk berenang lebih baik, kita harus berenang lebih efisien. Meskipun teknik yang baik adalah dasar dari renang yang efisien, hal ini sulit dicapai hanya dengan berenang putaran demi putaran. Masalah stroke yang sedang berlangsung membuat banyak orang merasa tidak dihargai. Oleh karena itu, latihan renang adalah elemen latihan yang mendasar dan berkelanjutan di semua tingkat olahraga.
3	2017	Wijnhoven et all, WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010	Inisiatif Pengawasan Obesitas Anak Eropa WHO: indeks massa tubuh dan tingkat kelebihan berat badan di antara anak-anak berusia 6-9 tahun dari tahun ajaran 2007/2008 hingga tahun ajaran 2009/2010

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
4	2018	Veldman, Jones, Santos, Sousa-Sá, & Okely, <i>Journal of Science and Medicine in Sport</i> , 2018	Tujuan: Keterampilan motorik kasar (GMS) adalah komponen penting dari perkembangan anak. Pemantauan tingkat dan korelasi GMS penting untuk memastikan strategi yang tepat diterapkan untuk mempromosikan keterampilan ini pada anak kecil melalui latihan renang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat perkembangan GMS anak usia 11-29 bulan saat ini dan bagaimana tingkat ini berbeda menurut usia, jenis kelamin, IMT dan status sosial ekonomi. Desain: Studi potong lintang.
5	2018	Jones et al., Development of a physical literacy model for older adults – a consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians	Latar Belakang: Dapat dikatakan bahwa penerapan dan kegunaan pedoman aktivitas fisik (PA) untuk orang dewasa yang lebih tua belum efektif dengan hanya 12% dari populasi ini yang memenuhi pedoman minimum untuk menjaga kesehatan.
6	2019	D. Higgs, Colin Louise developing Physical Literacy Writers	Proyek ini didanai sebagian oleh Pemerintah Kanada dalam program penerapan literasi fisik berbasis aktivitas air
7	2019	(Toresdahl, et al., 2019) <i>SAGE Journals</i> , 12(1), 74–79.	Membuat program latihan kekuatan otot <i>quadriceps</i> dan <i>gluteus</i> untuk mencegah cedera pada pelari marathon
8	2019	(Rihatno & Tobing, 2019), <i>Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan</i> , 10(1), 1–14.	Menghasilkan model latihan kekuatan otot lengan yang mudah dan menarik untuk dilakukan serta efektif untuk meningkatkan kemampuan lemparan atlet pada cabang olahraga softball
9	2019	(Díaz et al., 2019), <i>Endocrinología, Diabetes y Nutrición</i> , 66 (9), 563-570	Melakukan latihan kekuatan selama 6 bulan dengan karet elastis dan latihan aerobik mengurangi prevalensi kelemahan pada pasien diabetes usia lanjut.

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
10	2020	Bull et al., World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour	Tujuan Untuk menjelaskan pedoman baru WHO 2020 tentang aktivitas fisik dan perilaku menetap. Metode Pedoman ini dikembangkan sesuai dengan protokol WHO.
11	2020	Lisa Young , Justen O'Connor , Laura Alfrey & Dawn Penney To cite this article: Lisa Young , Justen O'Connor , Laura Alfrey & Dawn Penney (2020): Assessing physical literacy in health and physical education, Curriculum Studies in Health and Physical Education, DOI: 10.1080/25742981.2020.1810582	Teori Bernstein tentang kurikulum dan hubungan pedagogis untuk menganalisis penilaian Physical Literacy (PL) dengan implikasi untuk bidang Kesehatan dan/Pendidikan Jasmani (H/PE). Ini mengakui pentingnya penilaian untuk pengetahuan dan keterampilan apa yang dinilai dalam PL dan pada gilirannya, H/PE.
12	2020	David Bezeau, S. Turcotte, S. Beaudoin & J. Grenier To cite this article: David Bezeau, S. Turcotte, S. Beaudoin & J. Grenier (2020): Health education assessment practices used by physical education and health teachers in a collaborative action research, Physical Education and Sport Pedagogy, DOI: 10.1080/17408989.2020.1725457	Sekolah secara aktif mendukung pelaksanaan inisiatif pendidikan kesehatan (HE), dan kontribusi potensial pendidikan jasmani (PE) untuk inisiatif ini diakui di sejumlah negara (Gray, MacIsaac dan Jess, 2015, "Teaching 'Health' in Physical Pendidikan dengan Cara 'Sehat'.")
13	2020	(Azizi, 2020), <i>Indonesian Journal for Physical Education and Sport</i> , 1(2), 369–374	Membuat alat untuk membantu guru penjas dalam proses pembelajaran sertamembantu peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmaninya yaitu daya ledak kelincahan dan kekuatan.

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
14	2021	(Lopes et al., 2021), Journal of Exercise Science & Fitness Volume 19, Issue 1, January 2021, Pages 32-39	Melakukan 8 minggu (satu sesi per minggu) latihan kekuatan di darat untuk perenang, merupakan program latihan tambahan untuk melengkapi latihan di dalam air dengan latihan kekuatan hasilnya relevan untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah dan mengoptimalkan performaperenang 50 m dan 100 m
15	2021	Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. <i>European Physical Education Review</i> , 27(1), 96–112. https://doi.org/10.1177/1356336X20925502	Literasi fisik yang telah menjadi fokus dalam pendidikan jasmani sekolah dan program olahraga remaja.

