

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Renang merupakan olahraga rekreasi yang sangat populer di kalangan masyarakat, maupun olahraga prestasi yang diminati oleh sebagian besar anak – anak. Olahraga renang mempunyai banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Masa anak-anak adalah masa dimana mereka akan menirukan segala sesuatu yang baru dan menarik. Penguasaan gaya dan tehnik berenang sejak dini merupakan bekal utama mereka untuk membantu menjadikannya manusia yang terampil, sehingga tercapailah kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang. Penguasaan gaya dan tehnik berenang sejak dini dilakukan untuk menghindari cedera atau kecelakaan akibat melakukan aktivitas renang maka sebaiknya mengetahui dahulu tehnik renang yang baik. Bahkan untuk tercapainya prestasi diperlukannya metode latihan dan tehnik yang benar sejak usia dini atau pemula.

Dalam hal ini, mempelajari cara berenang dapat dilakukan secara bertahap mulai dari latihan dasar sampai lanjutan dan mempelajari satu hingga gaya renang lainnya. Tehnik yang baik dan benar akan menghasilkan daya dorong yang besar, dengan demikian penggunaan tehnik tersebut akan memberikan keuntungan bagi perenang itu sendiri serta akan lebih efisien dalam berenang.

. Tidak berhenti sampai disitu manfaat renang untuk anak juga dapat membuat mereka lebih cepat belajar hal hal baru. Karena melibatkan air, anak-anak akan lebih senang berolahraga sambil bermain di dalam air. Mereka pun tidak melakukannya secara terpaksa. Yang terakhir adalah olahraga renang untuk anak anak dapat melatih kemampuan mereka, memberikan perlindungan dan kepercayaan diri terhadap individu itu sendiri. Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat kita temui di dalam lembaga pendidikan sekolah maupun diluar pendidikan sekolah, misalnya klub-klub renang yang sudah menyebar di seluruh Indonesia.

Dalam olahraga renang terdapat 4 gaya, gaitu gaya bebas, gaya dada, kupu dan punggung. Gaya bebas merupakan gaya yang paling umum atau gaya yang paling *basic* dalam berenang. Dalam bahasa Inggris, renang gaya bebas disebut *front crawl*. Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi wajah menghadap ke dasar permukaan air, kedua lengan mengayuh secara bergantian, kedua kaki naik turun mencambuk air secara bergantian. Secara umum, gerakan keseluruhannya seperti orang yang merangkak (*crawl*). Pada saat berenang, kaki, tubuh, dan kepala lurus membentuk huruf *positif line* dan datar. Gerakan kaki dan tangan ini dikombinasikan dengan pernafasan. Perenang dapat mengambil nafas ketika kepala miring ke kanan atau ke kiri seiring dengan ayunan lengan.

Untuk melatih renang gaya bebas dapat dilakukan bermacam – macam model latihan untuk memperbaiki strokes tangan, Abdul Majid (2013:133) mengemukakan, Metode Drill adalah suatu rencana menyeluruh tentang penyajian

materi secara sistematis dan berdasarkan pendekatan yang ditentukan dengan cara latihan agar pengetahuan dan kecakapan tertentu dapat dimiliki dan dikuasai sepenuhnya oleh peserta didik. Keunggulan dari Metode *Drill* itu sendiri adalah 1) peserta didik memperoleh kecakapan motoris seperti menggunakan alat-alat; 2) dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan serta kecepatan; 3) peserta didik memperoleh ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan sesuatu sesuai yang dipelajarinya; 4) dapat menimbulkan rasa percaya diri karena peserta didik belajar untuk memiliki keterampilan khusus; 5) adanya pengawasan, bimbingan dan koreksi yang segera serta langsung dari pelatih, memungkinkan murid untuk melakukan perbaikan kesalahan saat itu juga.

Dalam renang tangan gaya bebas terdapat beberapa drill yang sering digunakan pelatih dalam melatih dan memperbaiki strokes tangan perenang, yaitu *catch up drill*, *single arm drill* dan lain-lain. *Drill-drill* ini sangat berperan penting dalam memperbaiki tempo dan gerakan per gerakan. *Drill* satu dengan lainnya mempunyai gerakan yang hampir sama dan mempunyai sedikit pederbedaan. Misalnya, *catch up drill* dan *fist freestyle drill* sama sama menggerakkan tangan gaya bebas, yang berbeda adalah *drill catch up* lebih berfokus terhadap pergerakan *stoke catch*, *pull* dan dengan posisi telapak tangan datar. Setelah melakukan *recovery dan hand entry* tangan tangan membentuk *streamline* terlebih dahulu sehingga perenang mempunyai waktu untuk memperhatikan gerakan stroke tangan selanjutnya. Sedangkan *fist freestyle drill* menggerakkan tangan dengan posisi telapak tangan mengempal.

Namun kita belum mengetahui metode latihan mana yang lebih efektif dan lebih tepat berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan tangan pada renang gaya bebas. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektifitas latihan *catch up drill* dan latihan *fist freestyle drill* untuk meningkatkan keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas pada Club Renang Flobamora. Dengan target dan harapan akan terjadinya peningkatan hasil renang gaya bebas setelah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan dengan kedua metode tersebut selama satu setengah bulan.

Setelah itu akan dibandingkan metode latihan manakah yang lebih efektif saat dilihat dari peningkatan hasil berenang gaya bebas pada Club Renang Flobamora.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat permasalahan, yang perlu diidentifikasi untuk mencari jawabannya, adapun permasalahannya adalah sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud *Catch Up drill*?
2. Apa yang dimaksud *fist freestyle drill*?
3. Faktor apa saja yang dapat meningkatkan renang gaya bebas?
4. Bagaimana bentuk latihan teknik yang baik untuk meningkatkan keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas pada Club Renang Flobamora?

### C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah dibatasi dalam penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah “Efektifitas Latihan *Catch Up Drill* dan Latihan *Fist Freestyle drill* Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas pada Club Renang Flobamora”

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka akan dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *catch up drill* efektif meningkatkan keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas pada Club Renang Flobamora?
2. Apakah latihan *Drill* efektif meningkatkan keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas pada Club Renang Flobamora?
3. Manakah yang lebih efektif antara metode latihan *Catch Up drill* dan latihan *Fist Freestyle Drill* untuk meningkatkan efektifitas keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas pada Club Renang Flobamora? *Fist Freestyle*

### E. Kegunaan Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif antara latihan *Catch Up drill* dan *latihan Fist Freestyle Drill* untuk meningkatkan keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas.
2. Untuk mengembangkan bentuk latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan keterampilan tangan renang gaya bebas pada Club Renang Flobamora dan Bisa menjadi bahan informasi yang bermanfaat bagi semua pelatih renang.
3. Bisa menjadi bahan informasi yang bermanfaat bagi semua pelatih Renang.

