

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang menyenangkan dan menguntungkan. Aktifitas ini banyak diminati dari segala usia mulai usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Serta mudah dilakukan kapan, di mana, dan dengan siapa saja, tetapi semua itu kembali kepada niat dari masing-masing individu. Setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga, ada yang mempunyai tujuan untuk prestasi, rekreasi, kesehatan, dan rehabilitasi. Semua itu tergantung dari kebutuhan masing-masing orang. Untuk menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan berolahraga secara teratur dan sesuai dengan porsinya. Yang dapat dilaksanakan sendiri, misalnya jalan kaki, bersepeda, atau berenang. Olahraga dapat juga dilakukan berkelompok di darat, misalnya tenis, badminton, dan sepak bola. Namun, olahraga berkelompok di air juga tidak kalah seru dan menyenangkan karena kita dapat memotivasi dalam olahraga berenang.

Ketertarikan olahraga pada masyarakat salah satunya berenang. Dalam melakukan olahraga di air memiliki ketertarikan tersendiri dibandingkan dengan aktivitas olahraga di darat. Ketika melakukan olahraga didalam air seluruh tubuh melakukan aktivitas ditambah lagi dengan tambahan permainan pada saat melakukan olahraga di air yang akan menambah keseruan dalam permainan tersebut.

Permainan dilakukan oleh setiap anak, bahkan dikatakan anak mengisi sebagian besar dari kehidupannya dengan bermain, hal ini menunjukkan bahwa yang dimaksud dengan permainan adalah berbuat sesuatu untuk menyenangkan hati (dengan alat tertentu atau tidak). Kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari, permainan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam proses latihan renang dalam upaya untuk mencari solusi pemecahan suatu masalah serta memperbaiki gerakan melalui bermain.

Renang merupakan aktivitas atau gerakan yang dilakukan didalam air yang dapat dilakukan oleh manusia, berenang dapat dilakukan oleh siapa saja dari berbagai usia dan kalangan masyarakat, biasanya manusia menjadikan aktivitas ini sebagai sarana rekreasi dan berolahraga. Sebagaimana diketahui bahwa perkembangan olahraga ini biasanya dilakukan di dua tempat, yaitu perairan terbuka dan tertutup, perairan terbuka diantaranya adalah laut, pantai, danau, maupun sungai. Sedangkan perairan tertutup diantaranya adalah kolam renang yang dibuat oleh manusia atau kolam renang buatan.

Renang gaya bebas/*front crawl* adalah berenang dengan posisi dada menghadap kepermukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian “dicambukkan” naik turun keatas dan kebawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap kepermukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling kesamping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau kekanan.

Meskipun koordinasi sangat penting direnang gaya bebas, namun masih ada hal terpenting yaitu gerakan tungkai yang lebih efisien, agar hambatan didalam air menjadi sangat kecil. Di temukan banyak kasus permasalahan ketika melakukan gerakan tungkai renang gaya bebas disalah satu tempat kursus renang yaitu Elsa Nasution *Swimming School* terlihat kurangnya kemampuan gerakan tungkai yang bagus akan berpengaruh kepada siswa/i pada renang gaya bebas sehingga bisa menyebabkan lambatnya laju berenang dan pemborosan tenaga karena tidak digunakan kemampuan tungkai yang seefisien mungkin.

Masih banyak siswa/i melakukan gerakan tungkai gaya bebas yang kurang baik, tidak sesuai dengan gerakan yang seharusnya. Maka dari itu, permainan menjadi salah satu alternatif untuk menambah variasi dalam latihan, contohnya terdapat pada permainan *polo mini*. Permainan *polo mini* merupakan salah satu modifikasi dari cabang olahraga polo air. Namun tidak memiliki aturan yang baku, aturan permainan dibuat dengan semudah-mudahnya agar pemain dapat memainkan permainan polo mini dengan mudah dan tidak memiliki kesulitan.

Permainan polo mini adalah jenis permainan bola dengan menggunakan bola kecil, pada permainan *polo mini* dibuat sebuah tim, di mana setiap individu harus bekerja sama dalam mencetak gol sebanyak-banyaknya. Dengan kemampuan tungkai renang gaya bebas yang baik, anak dapat meningkatkan kemampuan mereka pada saat melakukan latihan berenang. Proses pemberian materi melalui pendekatan permainan yang mengarah pada kemampuan tungkai renang gaya bebas, dalam renang kelompok umur dibedakan menjadi beberapa golongan yang dilihat dari segi usia, yaitu: a) Usia 6 s/d 8 tahun (K.U V): having fun, stroke teknis

dan membangun kepercayaan diri (*confidence built*) b) Usia 9 s/d 10 tahun (K.U IV): pengertian tentang *team work* dan estafet/ relay. Jadi dapat di Tarik kesimpulan untuk K.U V dan K.U IV pada Elsa Nasution *Swimming School* adalah usia 10 tahun ke bawah, bahwa perbaikan kemampuan tungkai renang gaya bebas dengan cara melakukan permainan sangat bagus untuk memberikan efisiensi gerakan pada gerakan tungkai renang gaya bebas

Elsa Nasution *Swimming School* memiliki 3 (tiga) perbedaan tingkatan kelas yang diajarkan, maka masing-masing tingkat mempunyai tanggung jawab menciptakan pelatihan yang bersifat mempersiapkan anggota untuk menghadapi tingkatan berikut. Adapun ujian perpindahan tingkat akan diberlakukan setiap 3 (tiga) bulan sekali berdasarkan rekomendasi pelatih atau pengajar untuk anggota yang mampu melakukan berenang penuh 25 meter akan diberikan sertifikat kelulusan, bagi anggota yang tidak lulus ujian maka diharuskan mengikuti kembali ujian atau mengulang pelatihan dari tingkat sebelumnya. Kemudian perpindahan tingkat untuk para anggota dimulai dari *Class basic* sebagai tingkat dasar minimal sudah bisa berenang gaya bebas meskipun hanya sebatas bisa melakukan saja dan belajar pengenalan kaki gaya dada, kemudian *Class Intermediate* sebagai tingkat menengah yaitu sudah mampu menguasai renang gaya bebas, gaya dada sejauh 25 meter lalu di ajarkan gaya kupu dan *Class Advance* sebagai tingkat terakhir yaitu sudah bisa menguasai 4 teknik renang gaya bebas, dada, kupu dan punggung.

Bedasarkan pengamatan diatas peneliti melihat masih banyak menemukan kendala di tingkat *basic* dan *Intermediate* atau menengah, di Elsa Nasution *Swimming School* masih banyak murid yang tidak sadar dengan gerakan tungkai

yang baik. Jika sudah memiliki kemampuan tungkai gaya bebas yang bagus dan kuat dapat mengurangi hambatan yang bisa menyebabkan melambatnya laju renang terutama pada fase-fase usia 6-10 tahun yang dimana diusia itu mereka masih belajar. Di tingkat *Intermediate* atau menengah sangatlah penting akan kemampuan tungkai gaya bebas karena motor atau tenaga utama direnang gaya bebas terdapat pada gerakan tungkai dimana gerakan tersebut harus memiliki kemampuan yang baik agar mendapatkan laju berenang yang cepat dan dapat menunjang posisi tubuh yang lainnya seperti *streamline*. karena masih ditemukan tungkai gaya bebas yang kurang baik dan ketika melakukan pergelangan kaki terlalu lurus atau *point*, tidak menggerakkan pergelangan kaki dengan rileks. Maka dari itu, peneliti mengambil kesimpulan ingin menerapkan permainan *polo mini* untuk meningkatkan kemampuan tungkai renang gaya bebas.

Peneliti mengharapkan dengan adanya permainan *polo mini* yang memiliki manfaat sangat baik untuk meningkatkan kemampuan tungkai renang gaya bebas usia 6-10 tahun pada Elsa Nasution *Swimming School* Kota Tangerang Selatan.

B. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti perlu memfokuskan masalah yang akan di bahas. Hal ini bertujuan agar permasalahan yang akan di teliti tidak meluas dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Adapun fokus penelitian adalah “Penerapan Permainan *Polo Mini* Untuk Meningkatkan Kemampuan Tungkai Renang Gaya Bebas Usia 6-10 Tahun Pada Elsa Nasution *Swimming School* Kota Tangerang Selatan”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan apakah penerapan permainan *polo mini* untuk meningkatkan kemampuan tungkai renang gaya bebas usia 6-10 tahun pada Elsa Nasution *Swimming School* Kota Tangerang Selatan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dan juga dapat dijadikan landasan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang sejenis.

2. Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi

Bahwa permainan polo mini dapat memotivasi dalam olahraga renang, *fun game*, kemampuan tungkai dapat meningkat dan dapat berinteraksi sosial yang lebih aktif kepada banyak teman-teman.

3. Bagi Institusi

Bagi Institusi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga.

4. Bagi Pelatih

Hasil penerapan permainan *polo mini* ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi atau pedoman bagi pelatih-pelatih renang di seluruh Indonesia.

5. Bagi *Swimming School*

Bagi *swimming school*, penerapan permainan *polo mini* ini diharapkan bisa memberikan bentuk latihan yang variatif dan inovatif dan dapat meningkatkan kualitas para siswa/i.

