

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk mempertahankan jasmani manusia dan merupakan kegiatan yang berpengaruh secara langsung terhadap semua aspek kehidupan manusia. Dengan berolahraga, jasmani dan rohani manusia dapat terjaga dan terkontrol kesehatannya. Kesehatan jasmani dan rohani sangat penting karena akan menjadi modal untuk menghadapi kehidupan sehari-hari.

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek jasmani dan rohani. Kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara berselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya, keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan kegiatan berolahraga.

Peranan olahraga dalam kehidupan sehari-hari diperlukan karena dengan berolahraga, diharapkan mental seseorang akan meningkat, memiliki jiwa sportif, membentuk karakter yang positif, dan mempunyai rasa tanggung jawab. Peranan olahraga dalam pembinaan jasmani, pembinaan mental dan pembinaan sosial semakin berperan penting dalam membangun masyarakat Indonesia seutuhnya.

Olahraga sangat dicintai oleh seluruh kalangan masyarakat baik kalangan anak-anak hingga tua sekalipun. Olahraga sendiri sangat berperan dalam pengembangan penampilan dan perjalanan kehidupan seseorang. Olahraga sangat dibutuhkan karena banyak manfaat dari olahraga tersebut terutama untuk menjaga kesegaran jasmani. Pengaruh iklim dan cuaca pada saat sekarang yang kurang bagus, apalagi dengan keadaan polusi sekarang ini banyak kalangan yang memanfaatkan berbagai sarana olahraga untuk menjaga kesehatan. Banyak juga yang memanfaatkan sarana olahraga untuk ajang silaturahmi serta mencari rekan bisnis.

Setiap individu pasti memerlukan olahraga agar kesehatan dan kesegaran jasmaninya akan selalu terjaga untuk menghadapi segala tantangan hidup, apalagi di lingkungan kota besar seperti di Jakarta ini. Banyak cara untuk kita melakukan berbagai macam olahraga, seperti berjalan kaki, bersepeda, jogging, bahkan senam sekali pun. Pada kehidupan sekarang ini banyak kalangan yang memanfaatkan olahraga agar selalu tetap sehat dan bugar. Bahkan hanya sekedar hobi saja mereka melakukan kegiatan olahraga, namun masih banyak individu yang kurang melakukan olahraga karena berbagai macam hal. Akibat dari padatnya jadwal kegiatan setiap orang akan memakan banyak waktu sehingga tidak ada waktu untuk melakukan olahraga. Banyak pula yang tidak melakukan olahraga karena terhalang oleh cuaca yang kurang mendukung seperti hujan dan panas yang sangat terik.

Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta bertujuan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional. Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar terus ditingkatkan lebih meluas dan merata di seluruh pelosok tanah air untuk menciptakan budaya olahraga dan iklim yang sehat yang mendorong peran serta aktif masyarakat yang sportif dan bertanggungjawab dalam semua kegiatan keolahragaan. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas keolahragaan baik di tingkat pusat maupun daerah. Dalam rangka pembinaan dan pengembangan olahraga tersebut Pemerintah menempuh kebijaksanaan melalui empat jalur yaitu: jalur sekolah, jalur induk organisasi olahraga dan cabang-cabangnya, jalur organisasi olahraga profesional, dan jalur olahraga masyarakat. Khusus mengenai jalur sekolah pendidikan jasmani dimaksudkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar,

mananamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat dalam rangka upaya mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah dan merupakan media pendorong untuk melatih perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2010:131).

Latihan harus menarik, dan guru harus kreatif saat membuat desain.

Ini akan mendorong siswa untuk bergerak dan mengikuti proses pembelajaran, sehingga proses latihan ekstrakurikuler disekolah ada semacam kesinambungan kegiatan latihan.

Menurut Santrock (2011) menyatakan masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi dan kehidupan sosial (Papalia, 2014).

Dalam perkembangannya, olahraga tertentu memiliki banyak peminati di masyarakat. Dalam hal ini dunia sekolah banyak ekstrakurikuler yang mengedepankan aspek olahraga, terutama olahraga umum seperti sepak bola, catur, badminton, dan renang.

Renang adalah cabang olahraga populer dan eksklusif, renang sudah dikenal oleh berbagai kalangan baik dari kalangan masyarakat biasa sampai

kalangan bangsawan, dimasyarakat. Renang sudah dikenal oleh masyarakat baik di Indonesia maupun di dunia. Cabang olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati oleh semua tingkat usia baik dari anak-anak, remaja maupun dewasa dengan berbagai macam kebutuhan yang berbeda dalam berenang diantaranya, hanya mengisi waktu luang (rekreasi) menjaga kebugaran tubuh, bersenang-senang, sampai untuk tujuan prestasi. Barulah setelah jaman berubah dengan adanya kompetisi akhirnya dikenal renang prestasi.

Cabang olahraga renang, pada umumnya faktor – faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah faktor indogen dan eksogen. Faktor Indogen terdiri dari: kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor eksogen meliputi: pelatih, keuangan, alat perlengkapan, tempat, organisasi, lingkungan atau keluarga dan partisipasi pemerintah.

Setiap manusia memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda, ada yang mampu mempelajari dan mengingat dengan cepat sebuah gerakan ada pula yang harus mengulang lebih banyak latihan agar gerakan sempurna. Gerakan kaki gaya punggung yang baik yaitu posisi kaki harus lurus dan lentur di ujung kaki.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin lebih jauh mengembangkan latihan renang kaki gaya punggung dengan menerapkan

model-model latihan alternatif dan efektif pada peserta ekstrakurikler sekolah dasar negeri Bendungan Hilir 05 Pagi.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dibutuhkan pembatasan agar peserta ekstrakurikuler sekolah dasar mendapatkan perkembangan dari hasil penelitian, maka perlu adanya gerakan latihan yang kreatif dan inovatif untuk menciptakan hasil yang lebih maksimal. Penentuan fokus penelitian ini adalah suatu rancangan model latihan kaki gaya punggung olahraga renang peserta ekstrakurikuler di sekolah dasar negeri Bendungan Hilir 05 Pagi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta fokus penelitian, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kelayakan Model Latihan Kaki Gaya punggung untuk Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Renang di SDN Bendungan Hilir 05 Pagi ?
2. Sejauh mana Efektivitas Model Latihan Renang Kaki Gaya punggung untuk Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Renang di SDN Bendungan Hilir 05 Pagi.

D. Kegunaan Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti :

1. Untuk mengetahui metode yang harus dipakai dalam melatih teknik berenang kaki gaya punggung.
2. Sebagai masukan variasi atau model renang latihan kaki gaya punggung di sekolah maupun klub-klub renang.
3. Agar dijadikan referensi kepada seluruh pelatih bahwa dengan metode ini dapat meningkatkan hasil latihan renang kaki gaya punggung. ‘

