

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu olahraga air, selain polo air, selam, renang indah, loncat indah, dan *Open Water Swimming* (OWS). Selain itu, renang merupakan olahraga yang banyak digemari, dibuktikan dengan banyaknya peminat renang dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Renang juga dijadikan sarana untuk rekreasi, kesehatan dan aktivitas kompetitif. Siapapun bisa berenang tanpa batasan usia, bahkan bayi berusia beberapa bulan pun bisa diajari berenang. Renang adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya yang dilakukan di dalam air dan cabang olahraga renang dapat diajarkan pada semua kelompok umur (Ishak et al., 2020). Renang juga merupakan aktivitas olahraga di dalam air yang menggunakan kecepatan. Renang membutuhkan hampir semua otot untuk bekerja dari mulai otot lengan hingga otot tungkai. Beberapa teknik dalam renang pun bisa dibilang cukup kompleks untuk dikuasai.

Renang menjadi salah satu dari tiga cabang olahraga (selain atletik dan senam) yang wajib dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga multievent seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olimpiade. Renang adalah gerakan berpindah tempat secara teratur di atas permukaan air dengan menggunakan tangan dan kaki. Berdasarkan karakteristik keterampilan gerak, renang termasuk ke dalam keterampilan siklik (*cyclic*) karena menampilkan gerakan yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang. Peningkatan kecepatan dalam olahraga harus diimbangi dengan pengembangan *skill*

yang dimiliki atlet. *Skill* dapat berupa pematangan teknik gerakan yang dilakukan secara teratur dengan gerakan yang cepat sehingga menghasilkan kecepatan yang maksimum. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir seluruh otot tubuh bergerak pada saat berenang (Maulana et al., 2018). Renang adalah olahraga yang mengutamakan kecepatan dan FINA (*Federation Internationale de Natation*) menyatakan gaya yang dipakai dalam perlombaan renang ada 4 gaya yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas (Pelamonia, 2017).

Gaya punggung merupakan salah satu gaya renang utama yang dilakukan dengan posisi tubuh telentang, di mana punggung menghadap ke permukaan air dan wajah menghadap ke atas. Gerakan tangan dan kaki dilakukan secara bergantian untuk mendorong tubuh ke depan, dengan mulut dan hidung berada di luar air sehingga pernapasan menjadi lebih mudah (Satrio Sakti, 2023). Gaya punggung memiliki karakteristik yang unik karena dilakukan dengan posisi terlentang, menghadap ke atas, sehingga menuntut kemampuan koordinasi dan orientasi tubuh yang baik di dalam air. Teknik dasar seperti posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pernapasan harus dilatih dengan pendekatan yang tepat agar perenang usia dini dapat menguasainya secara optimal terutama pada perenang usia dini.

Dalam konteks pembinaan usia dini, metode latihan yang efektif dan menarik sangat diperlukan untuk mengatasi berbagai hambatan tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan memanfaatkan alat bantu *back float*. Penggunaan *back float* dalam latihan renang memiliki fungsi utama untuk membantu anak mempertahankan posisi tubuh yang benar, memberikan rasa aman, dan memungkinkan fokus pada aspek-aspek teknis tertentu tanpa harus terbebani oleh ketakutan tenggelam.

Dengan demikian, *back float* tidak hanya sebagai alat bantu keselamatan, tetapi juga sebagai media latihan yang mendukung proses penguasaan teknik renang secara bertahap.

Pelatihan yang menggunakan *back float* sebagai media latihan juga harus dirancang secara sistematis dan sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak. Anak-anak usia 8–12 tahun berada dalam fase perkembangan koordinasi motorik yang optimal, sehingga mereka memiliki potensi besar untuk memperbaiki dan mengembangkan keterampilan teknis apabila diberikan stimulus latihan yang tepat. Selain itu, pada usia ini, motivasi belajar anak masih sangat dipengaruhi oleh faktor kesenangan dan tantangan yang sesuai dengan kemampuannya, sehingga metode latihan yang inovatif menjadi kunci keberhasilan pembinaan.

Jangkar *Swimming Club* sebagai salah satu klub renang yang fokus pada pembinaan atlet usia dini memerlukan model latihan yang lebih spesifik dan terarah. Selama ini, metode latihan gaya punggung yang diterapkan masih bersifat umum dan belum sepenuhnya menyesuaikan dengan kebutuhan psikologis dan fisiologis anak-anak. Padahal, dengan penerapan model latihan yang dikembangkan berdasarkan karakteristik peserta didik dan didukung oleh penggunaan alat bantu seperti *back float*, efektivitas latihan dapat meningkat secara signifikan. Model latihan yang terstruktur akan memberikan tahapan latihan yang jelas, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan motivasi anak untuk terus berlatih dan berkembang.

Pengembangan model latihan gaya punggung berbasis *back float* pada kelompok umur 8–12 tahun di Jangkar *Swimming Club* menjadi penting sebagai bentuk inovasi dalam metode latihan renang. Model ini diharapkan mampu menjadi solusi atas

kesulitan-kesulitan teknik dasar yang sering dialami anak-anak, sekaligus mempercepat pencapaian keterampilan teknik gaya punggung yang efektif dan efisien. Selain itu, model latihan ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih variatif, kreatif, dan sesuai dengan prinsip-prinsip pelatihan anak usia dini.

Pengembangan model latihan ini dilakukan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip pedagogis dalam olahraga, termasuk tahapan latihan motorik, kebutuhan psikologis anak, serta aspek keselamatan di dalam air. Tahapan latihan dirancang secara bertingkat, dimulai dari pengenalan posisi tubuh dengan *back float*, latihan koordinasi gerakan kaki dan tangan secara terpisah, hingga latihan integrasi gerakan secara keseluruhan dengan pengurangan bertahap penggunaan alat bantu. Dengan pendekatan bertahap ini, anak-anak diharapkan mampu membangun keterampilan renang secara alami, percaya diri, dan menyenangkan.

Selain itu, dalam pengembangan model ini, aspek evaluasi terhadap efektivitas latihan juga menjadi perhatian utama. Pengukuran keterampilan teknik gaya punggung dilakukan secara berkala untuk melihat perkembangan peserta didik. Hal ini penting untuk memastikan bahwa model latihan yang dikembangkan benar-benar memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan renang anak, serta dapat dilakukan penyesuaian jika diperlukan sesuai dengan kebutuhan individu.

Dengan adanya model latihan gaya punggung berbasis *back float* ini, Jangkar *Swimming Club* diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan renangnya, melahirkan atlet-atlet muda yang tidak hanya memiliki teknik renang yang baik, tetapi juga memiliki mentalitas yang kuat, percaya diri, dan siap untuk bersaing di tingkat

yang lebih tinggi. Penelitian dan pengembangan diharapkan memberikan kontribusi dalam pembinaan olahraga renang usia dini di Indonesia, serta menjadi inspirasi klub-klub renang lainnya dalam mengembangkan metode latihan yang inovatif dan efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini difokuskan pada "Pengembangan Model Latihan Gaya Punggung Berbasis *Back Float* Kelompok Umur 8–12 Tahun di Jangkar Jakarta *Swimming Club*". Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan model latihan yang aplikatif, efektif, dan dapat diimplementasikan dalam program latihan di klub, serta menjadi pedoman bagi pelatih dalam mengoptimalkan pembinaan teknik dasar gaya punggung kepada anak-anak.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka fokus dalam penelitian ini adalah "Pengembangan Model Latihan Gaya Punggung Berbasis *Back Float* Untuk Kelompok Umur 8–12 Tahun"

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu: "Bagaimana Membuat Model Latihan Gaya Punggung Berbasis *Back Float* Kelompok Umur 8–12 Tahun di Jangkar Jakarta *Swimming Club*?"

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis Penelitian ini diharapkan sebagai penambah wawasan di dunia olahraga, dijadikan pelatih sebagai acuan meningkatkan kemampuan renang gaya

punggung. Metode latihan latihan renang gaya punggung berbasis *back float* ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam latihan renang gaya punggung berbasis *back float* pada kelompok umur 8–12 tahun

2. Secara praktis, menambah wawasan nilai pendidikan khususnya bidang keolahragaan, selanjutnya dijadikan ilmu pengetahuan yang dapat bermanfaat bagi kehidupan. Bagi pelatih dapat menerapkan proses latihan renang gaya punggung yang diharapkan. Bagi perenang, dengan mengetahui latihan renang gaya punggung dapat dipakai sebagai bahan latihan untuk peningkatan prestasi.

