

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang sangat baik untuk tubuh, dengan berolahraga dapat menyehatkan jasmani maupun rohaninya, sehingga olahraga yang rutin memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Oleh sebab itu olahraga bisa dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, orang dewasa, bahkan lanjut usia juga bisa melakukan olahraga.

Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan sampai dilakukan oleh kelompok, serta olahraga dapat dimulai kapan saja mulai dari pagi hari, siang hari, maupun sore hari. Sehingga banyak sekali minat seseorang untuk mengikuti olahraga dan mulai banyak yang sadar bahwa olahraga itu sangat penting sebagai kebutuhan hidup salah satunya cabang olahraga renang.

Renang menurut Marsudi (Kurniawan, Endry 2018, p. 2) adalah “Suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas”. Dalam olahraga renang ini adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan. Renang ini banyak memberikan manfaat pada

manusia. Manfaat yang ada dalam renang tersebut adalah untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, dan untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat juga bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak-anak.

Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa mengenal perbedaan Jenis kelamin, umur, bahkan para penyandang disabilitas (Ginting et al., 2024). Renang disabilitas adalah olahraga renang yang dirancang khusus untuk individu dengan berbagai jenis disabilitas, baik fisik maupun mental. Tujuan utama dari renang disabilitas adalah untuk meningkatkan kualitas hidup penyandang disabilitas melalui aktivitas fisik, serta memberikan kesempatan untuk berkompetisi di tingkat lokal, nasional, dan internasional. Terdapat tiga jenis disabilitas yaitu; (1) Kelompok kelainan secara non-fisik terdiri dari tunagrahita, autisme, dan hiperaktif; (2) kelompok kelainan ganda, yaitu mereka yang mengalami kelainan lebih dari Satu jenis kelainan, dan; (3) kelompok kelainan secara fisik, terdiri dari tunanetra, Tunadaksa, tunawicara, dan tunarungu (Agustina & Valentina, 2023), Tunanetra adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang mengalami gangguan penglihatan total atau signifikan yang mempengaruhi kemampuan melihatnya. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kecelakaan, cedera mata, kondisi bawaan lahir, diabetes, glaukoma, atau degenerasi makula.

Renang merupakan salah satu olahraga yang sangat inklusif dan dapat diadaptasi untuk penyandang disabilitas, termasuk tunanetra. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan

kesejahteraan mental dan sosial. Berikut adalah beberapa aspek penting mengenai renang untuk penyandang disabilitas, khususnya tunanetra. Renang merupakan salah satu olahraga yang memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Namun, bagi penyandang tunanetra, aktivitas ini sering kali dianggap sulit dan menantang. Gaya dada, yang dikenal dengan gerakan yang khas dan ritmis, dapat menjadi pilihan yang baik untuk mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan variasi latihan yang sesuai agar penyandang tunanetra dapat berlatih dengan aman dan efektif.

Renang disabilitas merupakan salah satu cabang olahraga yang memberikan kesempatan bagi penyandang disabilitas untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, khususnya di dalam air. Latar belakang mengenai renang disabilitas mencakup beberapa aspek penting yang mendasari perkembangan dan pelaksanaan olahraga ini.

Gaya dada sering disebut dengan gaya katak, dimana gaya renang ini koordinasi gerakan lengan dan kakinya mirip dengan gerakan katak pada saat berenang. (Sutanto, Teguh 2016, p. 153) menjelaskan bahwa gaya dada adalah “Cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua belah tangan diluruskan di depan”. Jadi gaya dada merupakan olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan napas, dan koordinasi

gerakan renang gaya dada. Gaya dada ini biasanya dijadikan sebagai renang untuk rekreasi, karena gaya dada ini satu-satunya gerakan yang lebih tenang dibandingkan dengan gaya gaya yang lainnya.

Aktivitas olahraga prestasi bagi penyandang disabilitas diatur oleh International Paralympic Committee (IPC) “disability sport is a relatively recent Phenomenon; Disability sport is the field of sport for all people with physical Impairments, and parasport is the field where sport is played by the rules governed By the International Paralympic Committee. The Paralympic Games is the major Event on the parasport calendar, held every 4 years concurrent with the Olympics” (Swartz et al., 2019; Tomassini & Baggio, 2022). Aturan yang ditetapkan oleh International Paralympic Committee bagi penyandang disabilitas menyesuaikan Dengan klasifikasi ketunaan, pada cabang olahraga renang baik penyandang Disabilitas maupun tidak, tetap menggunakan peraturan dengan empat gaya yang Diperlombakan meliputi; gaya bebas (crawl), gaya punggung (backstroke), gaya Kupu-kupu (butterfly stroke), dan gaya dada (breast stroke).

Perhatian lebih bagi masyarakat kepada penyandang tunanetra untuk Memastikan bahwa individu tersebut memiliki kesempatan yang sama dalam Berolahraga dan berkompetisi. Salah satunya memastikan pelatih yang sensitif Terhadap masalah yang dialami oleh para penyandang tunarungu seperti Keterampilan pelatih dalam memberikan model latihan yang mudah dipahami dan Dimengerti oleh atlet. Satu hal yang dapat diberikan pada atlet tunanetra

yaitu model Latihan yang disesuaikan dengan kondisi ketunaan khususnya pada cabang olahraga Renang.

Dimana tujuan pelatihan itu sendiri adalah agar perenang pemula bisa melakukan gerak dasar serta meningkatkan gerakan renang gaya dada khususnya pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan meluncur, dan gerakan bernafas serta gerakan koordinasi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul ***Variasi Latihan Gerakan Renang Gaya Dada pada Atlet pemula Penyandang Disabilitas Tuna Netra usia 9-15 Tahun***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apa saja variasi latihan renang gaya dada yang dapat diterapkan untuk penyandang tunanetra usia 9-15 tahun ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Mengidentifikasi variasi latihan renang gaya dada yang sesuai untuk penyandang tunanetra.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penyandang Tunanetra: Memberikan alternatif latihan yang aman dan efektif untuk meningkatkan keterampilan renang.
2. Bagi Pelatih Renang: Menjadi referensi dalam merancang program latihan yang inklusif bagi penyandang tunanetra.

3. Bagi Peneliti Lain: Menjadi sumber informasi untuk penelitian lebih lanjut mengenai olahraga bagi penyandang disabilitas.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan fokus pada variasi latihan renang gaya dada yang dapat dilakukan oleh atlet pemula penyandang disabilitas tunanetra usia 9-15 tahun. Latihan yang akan dibahas mencakup teknik dasar, penggunaan alat bantu. Penelitian ini tidak akan membahas aspek medis atau psikologis dari penyandang tunanetra.



