

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan bahwa, “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya” UU Keolahragaan (2022) (Prabowo & Soedjatmiko, 2023) . Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) olahraga didefinisikan sebagai gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan manusia berdasarkan Teknik tertentu. Dalam praktiknya, olahraga mengandung unsur permainan, memberikan perasaan gembira, dilakukan diwaktu senggang, serta memberikan kepuasan pribadi (Ekrima, 2019).

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, mengembangkan keterampilan motorik, serta mendukung kesejahteraan mental dan sosial. Selain melibatkan aktivitas fisik, olahraga juga mencakup aspek mental, strategi, dan interaksi antar individu. Kegiatan ini hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari olahraga rekreatif untuk kesenangan, hingga olahraga kompetitif yang bertujuan meraih pencapaian dalam perlombaan atau pertandingan. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok.

Salah satu olahraga yang bisa dipelajari dari segala usia adalah renang. Berenang merupakan kegiatan yang dapat diajarkan pada siapa saja, mulai dari bayi yang baru berusia berapa bulan hingga orang dewasa. Menurut (Abdul Gani et al., 2019) Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam kategori olahraga terukur, di mana dalam proses pembelajarannya dibutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, ketekunan, serta semangat juang yang kuat dari setiap peserta didik untuk menguasai teknik-teknik dasar maupun lanjutan. Sebagai cabang olahraga terukur, renang sangat mengutamakan kecepatan sebagai indikator utama dalam menilai pencapaian performa atlet, sehingga setiap aktivitas latihan dan kompetisi difokuskan pada peningkatan kecepatan gerakan di dalam air, yang sekaligus menuntut kombinasi antara keterampilan teknik, kekuatan fisik, daya tahan, dan strategi dalam menghadapi berbagai tantangan dilintasan renang.

Renang merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik dalam kategori olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh, terutama lengan dan kaki, secara terkoordinasi untuk mempertahankan posisi di permukaan air, berpindah tempat, atau mencapai kecepatan tertentu. Selain berfungsi sebagai sarana rekreasi, renang memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan, antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat fungsi jantung dan paru-paru, melatih kekuatan serta kelenturan otot, meningkatkan kapasitas pernapasan, serta mengembangkan keterampilan motorik. Dalam bidang olahraga, renang dipertandingkan dalam berbagai gaya seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, yang pelaksanaannya diatur oleh organisasi resmi di tingkat nasional dan internasional untuk menjamin standar kompetisi serta keselamatan atlet. Dengan

demikian, renang tidak hanya berperan sebagai kegiatan rekreatif, tetapi juga sebagai bagian penting dalam pendidikan jasmani, upaya peningkatan kesehatan masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga di tingkat nasional maupun internasional.

Gaya dada, atau breaststroke, sering disebut gaya katak karena gerakannya menyerupai renang katak. Sejak awal gerakan setelah start atau pembalikan, posisi tubuh harus telungkup dengan kedua bahu sejajar permukaan air. Uraian tentang renang gaya dada tercantum dalam peraturan yang dikeluarkan oleh FINA dalam (Shava et al., 2017). Gaya dada merupakan salah satu dari empat gaya dalam olahraga renang yang banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Dalam proses pembelajaran renang, khususnya gaya dada, terdapat berbagai aspek penting yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah teknik gerakan kaki. Tidak semua individu mampu melakukan gerakan kaki gaya dada secara tepat, dan hal ini kerap menjadi kendala. Dalam berenang, seluruh anggota tubuh harus bergerak secara terkoordinasi, dengan tetap memperhatikan efektivitas dan efisiensi, terutama bagi para atlet. Pemahaman yang baik mengenai prinsip gerakan ini sangatlah penting karena menjadi landasan utama keberhasilan dalam melakukan gaya renang. Oleh karena itu, penguasaan gerakan yang benar menjadi aspek utama dalam gaya dada guna mencapai hasil yang optimal.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti, pada *club Citius Akuatik BSD* masih banyak atlet yang kurang benar dalam penguasaan Teknik berenang gaya dada terutama pada gerakan kakinya. Oleh karena itu untuk meningkatkan teknik berenang terutama pada kaki gaya dada sangat penting untuk menggunakan

media pull-kickboard. Hal ini menjadi sebuah bahan penelitian yang dimana peneliti akan menguji apakah media pull-kickboard untuk melatih Teknik gerakan kaki gaya dada mendapatkan perubahan pada gerakan kaki gaya dada secara signifikan.

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan berjumlah 15 atlet dari Club Citius Akuatik BSD. Sampel tersebut merupakan gabungan atlet dari kelompok usia III dan kelompok usia IV. Atlet yang dijadikan sampel tergolong atlet pemula, yaitu sebagian baru naik ke kelompok usia yang lebih tinggi dan sebagian lainnya masih dalam tahap awal belajar berenang. Meskipun demikian, para atlet sudah memiliki kemampuan dasar berenang yang cukup baik, namun teknik gerakannya masih perlu ditingkatkan. Selain itu, mereka juga belum sepenuhnya terampil dalam menggunakan alat bantu yang digunakan dalam proses pembelajaran renang.

## **B. Fokus Penelitian**

Agar tercapainya hasil yang baik dan optimal dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada ini, maka penelitian ini memfokuskan pada gerakan kaki gaya dada pada atlet di *Club Citius Akuatik BSD*.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: “Apakah dengan media Pull-kickboard dapat

meningkatkan teknik gerakan kaki gaya dada pada atlet di *Club Citius Akuatik BSD?*”.

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis untuk berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan olahraga renang dan dapat dijadikan acuan pada penelitian lebih lanjut.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada peneliti tentang penggunaan media Pull-kickboard terhadap teknik renang gerakan kaki gaya dada.

###### **b. Bagi Stakeholder Renang**

Untuk memberikan masukan kepada stakeholder Renang tentang pengaruh penggunaan media Pull-kickboard terhadap teknik renang gerakan kaki gaya dada.

### **E. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih kurangnya gerakan kaki gaya dada yang baik dan benar pada atlet di *club Citius* Akuatik BSD.

### **F. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini hanya sebatas pada “Upaya Meningkatkan Teknik Renang Gerakan Kaki Gaya Dada dengan Media *Pull-Kickboard* pada *Club Citius* Akuatik BSD”.

