

BAB I

PENDAHULUAN

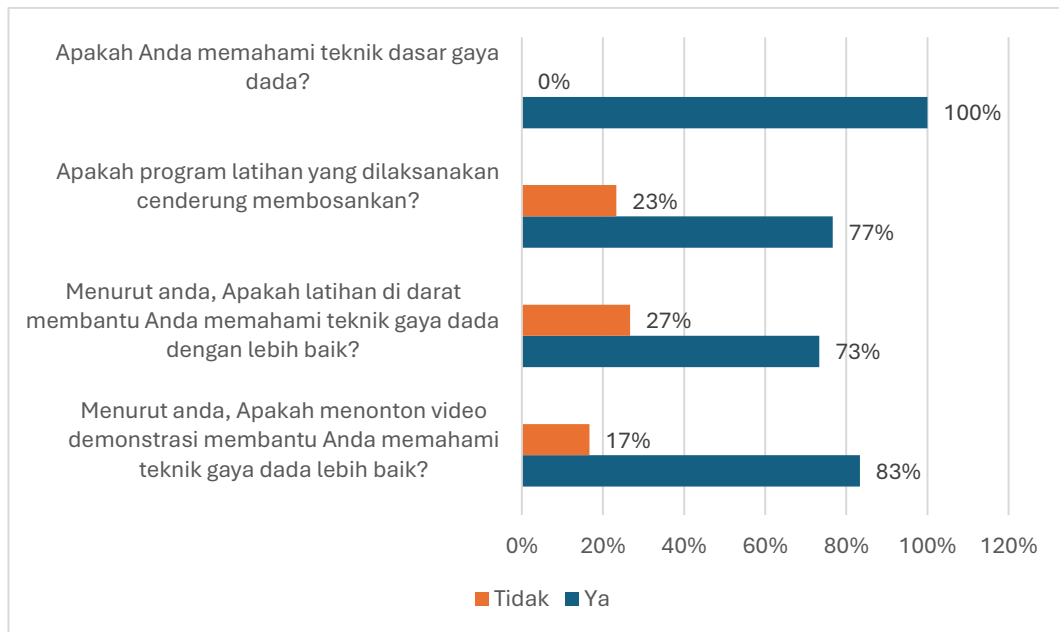
A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh anak-anak hingga orang dewasa, di mana perenang berusaha mengapung dan mengangkat tubuh agar tidak tenggelam. Kegiatan ini dapat dilakukan di berbagai jenis perairan, baik di air tawar seperti kolam renang maupun di air asin seperti laut. Menurut Narlan et al. (2023) dalam olahraga renang, terdapat beberapa gaya yang umum digunakan, antara lain gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas, yang masing-masing memiliki teknik dan karakteristik berbeda. Pada perlombaan renang, berbagai nomor dipertandingkan berdasarkan jarak tertentu, seperti 50 meter, 100 meter, hingga 1500 meter, baik untuk perorangan maupun tim estafet. Sebagai olahraga yang mengutamakan kecepatan, renang kompetitif menuntut perenang untuk memiliki kondisi fisik yang prima, termasuk kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, latihan yang terstruktur dan konsisten sangat penting untuk membantu perenang meningkatkan performa dan mencapai waktu terbaik mereka.

Salah satu gaya yang sering dipelajari dan digunakan dalam olahraga renang adalah gaya dada. Renang gaya dada merupakan gaya dalam renang yang membutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan tubuh, pernapasan, dan timing (Febrianti et al., 2024). Selain itu, menurut Gonjo and Olstad (2021) kecepatan juga merupakan salah satu unsur penting dalam renang gaya dada, terutama dalam konteks olahraga prestasi. Sebagai salah satu gaya yang paling umum dipelajari oleh pemula, penguasaan teknik yang benar sangat penting untuk menghindari kesalahan yang dapat menghambat perkembangan kemampuan atlet (Surahman et al., 2023). sehingga latihan yang terstruktur dan berulang sangat penting dalam menguasai keterampilan baru (Knapp, 2024; Septian et al., 2024). Penguasaan keterampilan ini tidak hanya bergantung pada pengulangan tetapi juga pada bagaimana informasi yang disampaikan dapat dipahami oleh atlet tersebut. Oleh karena itu, proses ini menjadi semakin krusial bagi pemula yang membutuhkan pendekatan efektif agar dapat menguasai dasar-dasar gaya dada secara optimal.

Renang gaya dada juga sebagai salah satu gaya renang dasar yang sering kali menjadi pilihan pertama bagi pemula karena tekniknya yang relatif mudah dipelajari. Namun, penguasaan teknik gaya dada membutuhkan latihan yang konsisten dan terarah agar gerakan menjadi efisien dan sesuai standar (Putri et al., 2024). Salah satu masalah utama dalam pembelajaran gaya dada adalah kesulitan atlet pemula dalam mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan pernapasan secara bersamaan (Septian et al., 2024). Selain itu, kondisi fisik yang belum optimal, seperti kekuatan otot inti dan fleksibilitas tubuh yang kurang, juga menjadi kendala. Selama ini, sebagian besar pelatihan renang dilakukan di dalam air, sehingga terbatasnya waktu untuk memberikan pemahaman teknis di luar latihan praktis menjadi hambatan (Wirth et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode pelatihan, salah satunya melalui latihan di darat dan penggunaan media audio visual. Metode ini dapat membantu atlet pemula mengatasi kendala teknis dan fisik sebelum berlatih di air secara optimal. Namun inovasi yang diharapkan merupakan hasil inovasi yang dibutuhkan dan sesuai dengan kondisi di lapangan.

Hasil studi pendahuluan telah dilakukan peneliti di salah satu klub renang di wilayah Jakarta Timur dengan metode observasi, kuesioner dan wawancara. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa beberapa atlet di klub masih menghadapi tantangan dalam memahami dan menerapkan teknik dasar gaya dada secara optimal. Variasi tingkat kemampuan atlet memengaruhi efektivitas pelatihan, sehingga diperlukan pendekatan yang dapat memenuhi kebutuhan individu. Selain itu, koordinasi gerakan yang kurang sempurna sering kali menjadi kendala, terutama bagi atlet yang baru memulai latihan teknik ini. Analisis terhadap proses pelatihan juga menunjukkan perlunya strategi tambahan yang dapat mendukung peningkatan pemahaman dan konsistensi teknik gaya dada. Kondisi ini menegaskan pentingnya mencari solusi yang mampu menjawab tantangan tersebut tanpa mengurangi kualitas pelatihan di kolam. Hasil pengamatan ini juga didukung oleh hasil kuesioner yang diberikan kepada 30 atlet pemula pada klub tersebut melalui *google form*, sebagai berikut:



Gambar 1.1 Diagram Hasil Pengamatan Renang Gaya Dada di Klub

Sumber : Data penelitian awal peneliti

Hasil gambar diatas menunjukkan bahwa 100% atlet pemula sudah mengetahui renang gaya dada. Selanjutnya, 77% atlet merasa bosan dengan latihan yang tidak variatif dilaksanakan di klub tersebut. Sehingga, berdasarkan data tersebut, peneliti berupaya menggali lebih dalam dengan memberikan pertanyaan pada kuesioner terkait latihan di darat dan penggunaan audio visual dalam latihan renang. Pendapat atlet terkait latihan di darat 73% dari mereka meyakini bahwa latihan tersebut mampu membantu teknik renang gaya dada agar lebih baik lagi. Kemudian, 83% dari atlet berpendapat bahwa menggunakan media audio visual juga dapat membantu menguasai teknik gaya dada. Selanjutnya, hasil survei ini juga diperkuat dalam wawancara dengan pelatih di klub tersebut, dimana pelatih merasa prihatin dengan kondisi yang dihadapi oleh para atlet dalam menjalani program latihan. Banyak atlet yang masih kesulitan dalam memahami dan mengoordinasikan teknik dasar gaya dada, yang berdampak pada kualitas latihan mereka. Selain itu, kesan latihan yang monoton dan itu-itu saja semakin membuat semangat berlatih mereka menurun. Meskipun pelatih telah berusaha memberikan variasi latihan, banyak atlet yang merasa kurang tertantang dan kehilangan motivasi. Kurangnya pengenalan terhadap penggunaan media audio-visual juga menjadi salah satu hambatan, padahal media tersebut dapat memperjelas teknik dan

meningkatkan pemahaman. Pelatih menyadari bahwa untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan pendekatan yang lebih efektif dan kreatif, seperti latihan yang lebih bervariasi, memperkenalkan alat bantu atau media visual, dan menciptakan suasana latihan yang lebih menarik. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas latihan, motivasi, dan kepercayaan diri atlet di kolam renang. Dengan demikian, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa para atlet pemula di klub renang masih menghadapi tantangan dalam memahami dan menerapkan teknik dasar gaya dada, terutama dalam hal koordinasi gerakan. Latihan yang monoton dan kurang bervariasi menyebabkan kebosanan dan menurunkan motivasi atlet. Meskipun sebagian besar atlet mengakui manfaat latihan di darat dan media audio-visual untuk membantu penguasaan teknik, pendekatan ini belum dimanfaatkan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan inovasi berupa program latihan di darat berbasis audio-visual yang lebih menarik dan efektif untuk meningkatkan kualitas teknik renang gaya dada serta semangat para atlet.

Latihan di darat memiliki keunggulan dalam memperbaiki kekuatan dan fleksibilitas otot yang mendukung gerakan gaya dada (Wardianti, 2023). Fokus latihan di darat meliputi penguatan otot inti, kaki, dan bahu, yang merupakan komponen utama dalam renang (Adegoju et al., 2021). Masalah fisik seperti kelemahan pada otot inti atau kurangnya fleksibilitas tubuh sering kali menyebabkan gerakan renang menjadi kurang efisien. Latihan di darat dirancang untuk mengatasi kelemahan tersebut dengan menargetkan area spesifik yang mendukung gerakan di air (Silva et al., 2022). Ketika dilakukan dengan panduan audio-visual, atlet dapat melihat demonstrasi yang tepat dan menirukannya dengan benar. Proses ini memberikan pengalaman latihan yang lebih interaktif dan menyenangkan dibandingkan dengan metode konvensional (Araiza-Alba et al., 2021). Dengan demikian, latihan di darat berbasis audio-visual menjadi salah satu inovasi yang potensial untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada atlet pemula.

Penggunaan media audio-visual dalam proses latihan renang merupakan sesuatu yang relevan di era digital saat ini. Media ini memungkinkan atlet untuk memvisualisasikan gerakan dengan lebih jelas dan memahami teknik yang benar secara mendetail (Zulkifli et al., 2023). Masalah lain yang sering muncul adalah

sulitnya atlet memahami instruksi verbal yang diberikan pelatih selama latihan di air, terutama ketika gerakan harus diperbaiki secara langsung. Dengan bantuan audio-visual, atlet dapat melihat contoh gerakan yang benar dan memperbaiki kesalahan dengan lebih cepat. Dalam konteks gaya dada, penggunaan video instruksional dapat membantu atlet memahami koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan tanpa terganggu oleh tekanan lingkungan air. Audio-visual juga memungkinkan pelatih memberikan umpan balik secara real-time, sehingga kesalahan teknis dapat segera diperbaiki. Dengan demikian, integrasi teknologi ini diharapkan dapat mempercepat proses pembelajaran dan meningkatkan kualitas pelatihan renang gaya dada.

Pengembangan metode pelatihan yang inovatif sangat penting untuk mendukung perkembangan olahraga di Indonesia. Sebagai negara kepulauan, Indonesia memiliki potensi besar dalam melahirkan atlet renang berprestasi di tingkat nasional maupun internasional. Namun, kualitas pelatihan yang masih bervariasi menjadi salah satu tantangan dalam mencetak atlet berbakat. Dengan mengadopsi model latihan di darat berbasis audio-visual, diharapkan dapat tercipta sistem pelatihan yang lebih efektif, efisien, dan terjangkau. Selain itu, pendekatan ini juga dapat memperkenalkan pola latihan yang lebih modern kepada pelatih di berbagai daerah. Sinergi antara teknologi dan olahraga ini akan menjadi langkah strategis dalam mendukung kemajuan renang Indonesia. Dengan demikian, metode ini berpotensi menjadi katalisator utama dalam mencetak atlet renang unggulan di masa depan.

Pengembangan model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual bagi atlet pemula merupakan suatu upaya yang penting dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan teknik renang. Dalam konteks ini, penggunaan media audio visual dapat memberikan dampak signifikan terhadap efektivitas pembelajaran, terutama bagi atlet yang baru memulai. Beberapa peneliti telah mengkaji penggunaan media audio visual terhadap kemampuan renang seperti Wijaratno (2014) yang mengembangkan model latihan *Fun Swim* untuk renang gaya dada bagi atlet pemula di Club Oscar Kabupaten Malang, menggunakan media video. Penelitiannya dilatarbelakangi oleh rendahnya minat atlet terhadap materi renang gaya dada serta minimnya variasi latihan yang hanya mengandalkan pelatih

sebagai sumber belajar. Model pengembangan menggunakan metode Borg and Gall, yang terdiri dari 10 langkah, dengan analisis data deskriptif persentase. Produk pengembangan mencakup latihan pengenalan air, meluncur, teknik kaki, lengan, pernapasan, dan koordinasi gaya dada. Video latihan ini membantu atlet memvisualisasikan gerakan, membuat latihan lebih menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik anak besar. Hasil uji coba menunjukkan bahwa model Fun Swim efektif meningkatkan antusiasme atlet dan mempermudah latihan gaya dada.

Rahmadani et al. (2023) melakukan penelitian dengan menggunakan metode Research and Development (R&D) model ADDIE yang terdiri dari analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Model latihan renang gaya dada dikembangkan berdasarkan analisis kebutuhan siswa, diikuti uji validasi oleh tiga validator, uji praktikalitas oleh pelatih, serta uji efektivitas oleh lima atlet pemula melalui tes keterampilan renang. Hasil uji validitas menunjukkan rata-rata 88,88% (sangat valid), praktikalitas oleh pelatih 93,33%, dan atlet pemula 84,8% (sangat praktis). Uji efektivitas menghasilkan persentase 80%, dikategorikan sangat efektif. Model ini terbukti valid, praktis, dan efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada bagi pemula. Dengan demikian, model ini dapat diterapkan dalam pembelajaran renang gaya dada.

Prasetyo and Wiyarno (2024) mengkaji tentang pengaruh media audiovisual dan demonstrasi terhadap kemampuan renang siswa taruna TNI AL. Penelitiannya melibatkan 100 siswa dengan membagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitiannya menunjukkan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan media audio visual dan demonstrasi memperoleh nilai 73,16 lebih besar dibandingkan dengan yang diberikan demonstrasi memperoleh nilai 66,39. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa media audio visual dan demonstrasi mampu meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada siswa taruna TNI AL.

Berdasarkan analisis penelitian, ditemukan beberapa kesenjangan utama: (1) Fokus penelitian sebelumnya lebih banyak pada latihan di air, sementara inovasi berbasis darat dan media audio-visual belum dioptimalkan; (2) Teknik pelatihan yang ada belum sepenuhnya mengatasi tantangan spesifik pemula, seperti

koordinasi gerakan; (3) Integrasi media audio-visual dengan latihan darat untuk pendekatan holistik masih jarang diteliti; (4) Model pelatihan sebelumnya, seperti “*Fun Swim*” dan ADDIE, belum menggabungkan komponen latihan darat dan media audio-visual secara efektif; (5) Solusi untuk meningkatkan motivasi melalui metode pelatihan yang lebih bervariasi dan menarik belum banyak dikembangkan.

Peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini berfokus pada pengembangan model latihan renang gaya dada di darat berbasis media audiovisual bagi atlet pemula merupakan kebutuhan yang belum terjawab secara optimal. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengembangkan model latihan yang tidak hanya efektif tetapi juga menarik bagi atlet pemula, sehingga mereka dapat memahami dan menguasai teknik renang gaya dada dengan lebih baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pembelajaran dan penguasaan teknik dasar renang gaya dada, khususnya bagi atlet pemula yang memerlukan pendekatan yang lebih interaktif, efektif, dan efisien dibandingkan metode tradisional yang selama ini digunakan.

B. Fokus Penelitian

Sehubungan dengan latar belakang dan hasil identifikasi research gap yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini difokuskan pada pengembangan model latihan renang gaya dada di darat berbasis media audio visual dalam rangka meningkatkan penguasaan teknik dasar atlet pemula. Adapun responden dalam penelitian ini adalah atlet renang pemula di klub renang di wilayah Jakarta, yang dipilih secara random untuk memastikan keberagaman dalam latar belakang dan kemampuan awal.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual untuk atlet pemula?
2. Bagaimana kelayakan model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual untuk atlet pemula?

3. Apakah model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual efektif untuk atlet pemula?

D. Tujuan Penelitian

Adapun secara umum, tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual pada atlet pemula. Sedangkan secara khusus tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Menganalisis proses pengembangan model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual untuk atlet pemula KU III (12-13 Tahun).
2. Menganalisis kelayakan model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual untuk atlet pemula KU III (12-13 Tahun).
3. Menganalisis efektifitas model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual untuk atlet pemula KU III (12-13 Tahun).

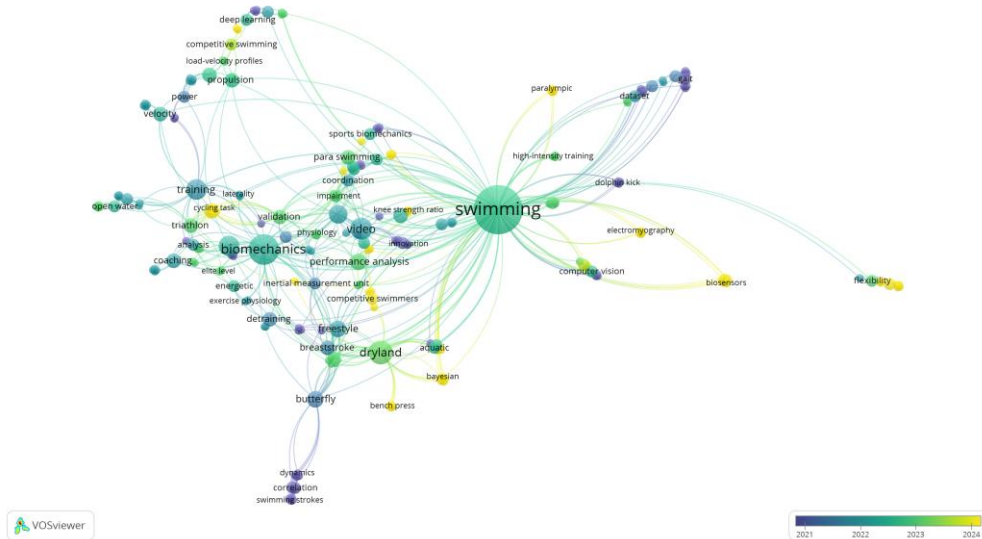
E. *State of The Art*

Peneliti melakukan dua analisis. Analisis bibliometrik membandingkan penelitian dengan penelitian sebelumnya tentang topik yang sama. Analisis kedua adalah tinjauan literatur untuk memastikan pemahaman yang luas dan menyeluruh tentang topik tersebut. Rangkuman dari kedua analisis tersebut adalah sebagai berikut:

1. Analisis Bibliometrik

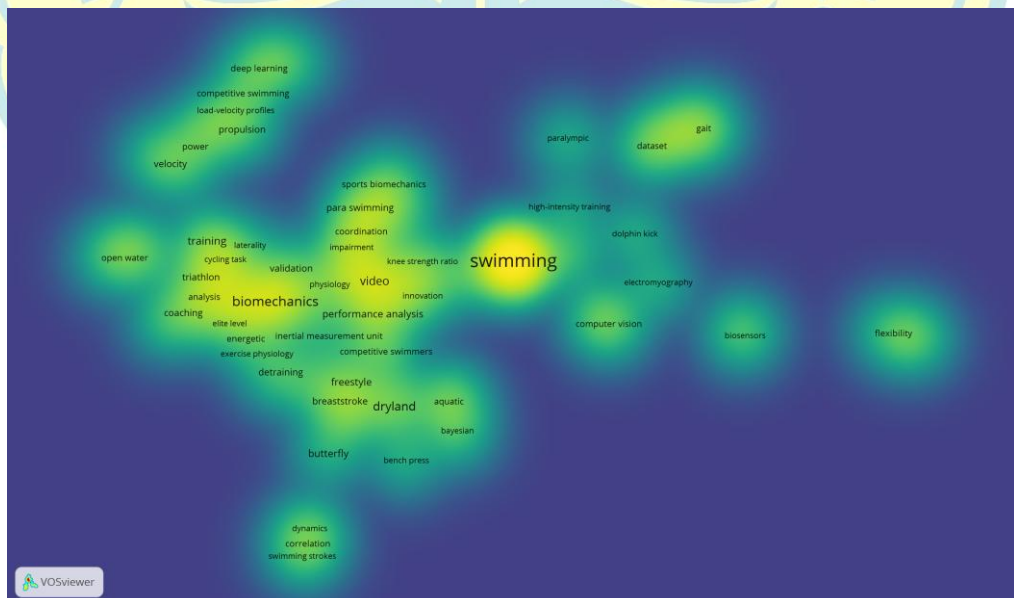
Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari Scopus dan Web of Science sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Scopus dipilih sebagai database dalam penelitian ini dan Scopus juga memiliki variasi produk yang jauh lebih luas daripada repositori yang lain (El Archi et al., 2023; Salisbury, 2009) dan itu menyumbangkan sekitar 70% lebih banyak publikasi dibandingkan dengan WoS (López-Illescas et al., 2008; Shareefa & Moosa, 2020). Analisis bibliometrik ini dibantu menggunakan alat bantu *Publish or Perish*. Kata kunci yang digunakan dalam analisis ini ialah “Swimming” yang dimasukkan kedalam pencarian judul dengan rentang tahun 2021 – 2025. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini

menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOS Viewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut:



Gambar 1.2 Visualisasi Hamparan Istilah "*Breaststroke*"

Berdasarkan gambar diatas terlihat bannyak istilah kata kunci yang populer digunakan pada tahun 2022 sampai 2023 seperti *swimming*, *biomechanics*, *training*, *video*, *coaching* dan lainnya. Didukung analisis visualisasi kepadatan istilah kata kunci menggunakan perangkat lunak *VOS Viewer*. Adapun hasilnya sebagai berikut:



Gambar 1.3 Visualisasi Kepadatan Istilah "*Swimming*"

Gambar diatas memberikan representasi visual dari istilah kata kunci “*swimming*”. Visualisasi kepadatan kata kunci setiap node dipelat memiliki

warna yang bergantung pada kepadatan item dinode tersebut. Dengan kata lain, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node tersebut. Area kuning memiliki kata kunci yang lebih sering muncul, sedangkan area hijau memiliki kata kunci yang lebih jarang muncul. Dalam hal ini *swimming* berada di area dominan kuning. *Dryland*, *video* dan *breaststroke* menunjukkan warna hijau kekuning-kuningan. Hal ini menunjukkan bahwa istilah tersebut pernah dikaji oleh para peneliti namun belum sering dan banyak digunakan.

Berdasarkan analisis bibliometrik diatas, peneliti akan mengembangkan penelitian yang membahas tentang model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual untuk atlet pemula.

2. Tinjauan Literatur

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa latihan didarat dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada seperti pada penelitian Anugrah et al. (2023) yang menerangkan bahwa media video tutorial dapat meningkatkan keterampilan belajar renang siswa. Penelitian tersebut menggunakan desain penelitian *research and development* (R&D) dengan model ADDIE. Sehingga, hasil penelitiannya menunjukkan diperolehnya peningkatan sebelum diberikan media video tutorial dan sesudah diberikan video tutorial yaitu dari skor 57 ke 78.

Kombinasi latihan di darat dan di air juga dapat meningkatkan performa renang seperti penelitian yang dilakukan oleh Amin et al. (2024) penelitiannya bertujuan untuk menguji efek program latihan di darat dan latihan di air selama 7 minggu untuk meningkatkan kebugaran fisik dan parameter performans renang atlet remaja elit penyandang disabilitas. Penelitian yang melibatkan 48 atlet remaja elit penyandang disabilitas ini menekankan dan menyoroti pentingnya kombinasi DL dan AE telah terbukti efektif dalam meningkatkan parameter kebugaran fisik dan performa renang (gaya bebas, gaya punggung, gaya dada) di antara atlet remaja elit dengan disabilitas tuna rungu selama 7 minggu.

Selanjutnya Nicol et al. (2022) dalam penelitiannya mengkaji tentang hubungan rentang gerak, kekuatan–daya di darat, antropometri, dan kecepatan pada perenang gaya dada elit. Hasil penelitiannya menunjukkan analisis hubungan antara parameter kekuatan-daya di darat dan kinematika gaya dada

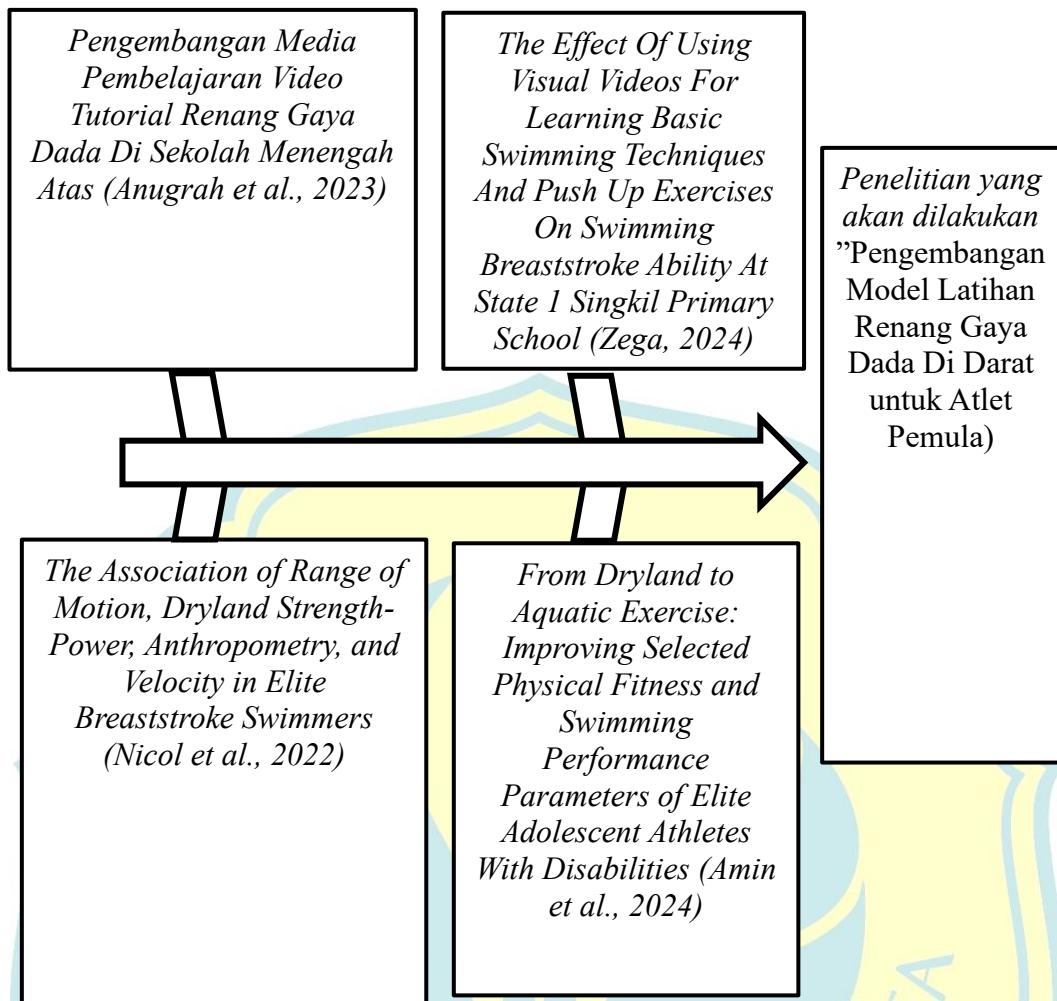
mengungkapkan hubungan yang kuat ($r > 0,7$, rentang kepercayaan minimum 95% $g > 0,80$ atau $< -0,80$) paling sering pada kecepatan 100 m dan kecepatan maksimal.

Berdasarkan *state of the art* di atas, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan di dart dan penggunaan audio visual dapat meningkatkan keterampilan seseorang. Dengan demikian, kebaruan yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Model latihan renang gaya dada di darat berbasis audio visual untuk atlet pemula, dimana model ini belum banyak diteliti dan masih memiliki peluang untuk penelitian lanjutan
- 2) Sasaran produk model latihan renang gaya dada di darat adalah atlet pemula, dimana beberapa penelitian ada yang sudah berfokus pada penyandang disabilitas, dan pelajar. Sehingga, penelitian ini berfokus pada atlet pemula.

G. Road Map Penelitian

Penelitian ini memiliki roadmap yang memberikan gambaran bahwa penelitian ini merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut ini peta jalan penelitian yang telah dibuat adalah:



Gambar 1.4 Roadmap Penelitian