

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu keterampilan fundamental yang memiliki nilai strategis baik sebagai cabang olahraga prestasi maupun sebagai keterampilan hidup (*life skill*) yang esensial. Sebagai cabang olahraga air yang melombakan kecepatan dalam berbagai macam gaya - yaitu gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada - renang telah berkembang menjadi olahraga yang populer dan diakui secara global. Di Indonesia, meskipun negara ini memiliki wilayah perairan yang luas dengan ribuan pulau, penguasaan keterampilan renang di kalangan masyarakat, khususnya anak-anak, masih relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara lain yang memiliki karakteristik geografis serupa.

Tingkat penguasaan keterampilan renang di kalangan anak-anak Indonesia masih menjadi perhatian serius dalam bidang pendidikan olahraga. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (2022) menunjukkan bahwa hanya 28% anak usia 10-15 tahun di Indonesia yang memiliki kemampuan berenang dasar, jauh lebih rendah dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya seperti Singapura (85%) dan Malaysia (62%). Di Jawa Barat sendiri, berdasarkan data Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Barat (2023), hanya sekitar 32% anak usia sekolah dasar yang dapat berenang dengan teknik dasar yang benar. Rendahnya tingkat penguasaan keterampilan renang ini mengindikasikan adanya permasalahan sistemik dalam sistem dan metode latihan renang yang diterapkan, khususnya untuk perenang pemula.

Gaya bebas (*freestyle*) menjadi gaya renang yang paling fundamental dan umumnya diajarkan pertama kali kepada pemula, khususnya anak usia 10-11 tahun. Hal ini karena gaya bebas memiliki gerakan yang relatif natural dan efisien dibandingkan gaya renang lainnya. Penguasaan gaya bebas yang baik juga menjadi fondasi untuk mempelajari gaya renang lainnya seperti gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Namun, latihan gaya bebas pada anak memerlukan

pendekatan yang tepat mengingat kompleksitas koordinasi gerakan tangan, kaki, dan pernapasan yang harus dikuasai secara bersamaan.

Berdasarkan observasi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Klub Marlin Swimming School Kabupaten Purwakarta pada periode Juli-September 2025 terhadap 20 siswa usia 10-11 tahun, ditemukan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas masih rendah. Hasil observasi menggunakan instrumen penilaian teknik renang gaya bebas yang mengukur lima aspek utama (posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernapasan, dan koordinasi gerakan) dengan skala 1-4 menunjukkan bahwa 70% siswa (14 dari 20) belum menguasai teknik renang gaya bebas dengan benar, dimana skor 12 atau lebih (dari total 20) dikategorikan sebagai "menguasai teknik dengan benar".

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam tiga aspek teknik utama. Dalam hal koordinasi gerakan tangan dan kaki, 73% siswa masih mengalami kesulitan mengatur timing dan sinkronisasi gerakan. Untuk aspek teknik pernapasan, 67% siswa belum mampu mengatur pola pernapasan yang efisien dan konsisten. Sementara untuk posisi tubuh di air, 77% siswa masih kesulitan mempertahankan posisi *streamline* yang optimal untuk mengurangi hambatan air. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan latihan renang gaya bebas tidak hanya terkait dengan satu aspek teknik tertentu, melainkan bersifat komprehensif yang memerlukan pendekatan latihan yang sistematis dan terstruktur.

Permasalahan rendahnya penguasaan teknik renang gaya bebas ini sebagian besar disebabkan oleh pendekatan latihan yang masih konvensional. Instruktur di Klub Marlin Swimming School masih menerapkan metode latihan yang berpusat pada instruktur (*instructor-centered*) dengan pendekatan *drill* berulang tanpa variasi yang memadai. Metode ini memberikan kesempatan terbatas bagi siswa untuk berlatih mandiri dan memahami teknik renang secara bertahap sesuai dengan kemampuan individual mereka. Selain itu, keterbatasan waktu latihan formal di klub (2 kali per minggu dengan durasi 75 menit per sesi) juga menjadi faktor pembatas dalam pencapaian penguasaan teknik yang optimal. Waktu latihan yang terbatas ini tidak cukup untuk memberikan pengulangan dan pembiasaan gerak

yang dibutuhkan dalam penguasaan keterampilan motorik kompleks seperti renang gaya bebas.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, diperlukan pendekatan latihan yang lebih komprehensif untuk memperpanjang waktu belajar efektif siswa. Program penugasan praktik terstruktur yang dilaksanakan siswa menjadi pendekatan yang dapat diterapkan. Program ini dirancang dalam 10 pertemuan selama 1 bulan dengan frekuensi 2-3 kali per minggu, meliputi: pengukuran kondisi awal pada pertemuan pertama, delapan sesi penugasan progresif yang mengintegrasikan latihan darat dan latihan air pada pertemuan kedua hingga kesembilan, serta pengukuran kondisi akhir pada pertemuan kesepuluh.

Setiap sesi penugasan dirancang dengan kombinasi latihan darat (*dry land training*) untuk membangun pemahaman gerakan dan *muscle memory*, dilanjutkan dengan latihan air (*in-water training*) untuk aplikasi teknik dalam konteks *aquatic* yang sebenarnya. Progresivitas program mengikuti prinsip *skill development* pyramid yang sistematis: dimulai dari penguasaan posisi tubuh *streamline* dan *gliding* (pertemuan 2), teknik *kicking* dengan variasi kesulitan bertahap (pertemuan 3-4), gerakan lengan dengan fokus fase *catch-pull-recovery* (pertemuan 5-6), teknik pernapasan terintegrasi (pertemuan 7), teknik rotasi (pertemuan 8), hingga teknik koordinasi (pertemuan 9). Setiap target keterampilan dilengkapi dengan indikator pencapaian yang jelas dan *drill* terukur.

Desain program penugasan praktik terstruktur ini didasarkan pada beberapa prinsip latihan motorik yang telah terbukti efektif. Pertama, prinsip *distributed practice* yang menyatakan bahwa keterampilan motorik kompleks seperti renang membutuhkan latihan terdistribusi dalam rentang waktu optimal untuk memungkinkan konsolidasi memori motorik dan adaptasi neuromuskular. Durasi 1 bulan dengan frekuensi 2-3 kali per minggu memberikan kesempatan yang cukup bagi siswa pemula usia 10-11 tahun untuk beradaptasi tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

Kedua, integrasi latihan darat sebelum latihan air dalam setiap pertemuan didasarkan pada temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *dry land training* dapat meningkatkan *proprioception* dan *muscle memory* sebelum aplikasi di air,

sehingga mengurangi *cognitive load* saat siswa berada di lingkungan *aquatic* yang lebih menantang. Ketiga, progresivitas keterampilan yang dirancang dari sederhana ke kompleks mengikuti prinsip *task decomposition* dalam latihan motorik, dimana keterampilan kompleks dipecah menjadi komponen-komponen yang lebih sederhana dan dikuasai secara bertahap sebelum diintegrasikan menjadi gerakan penuh.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas berbagai pendekatan dalam meningkatkan kemampuan renang (Fauzi et al., 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut fokus pada satu aspek latihan saja atau menggunakan pendekatan konvensional tanpa mengintegrasikan latihan terstruktur. Pengembangan program penugasan praktik terstruktur yang mengintegrasikan secara sistematis latihan darat dan latihan air dalam 10 pertemuan dengan progresivitas keterampilan yang jelas membedakan penelitian ini dari penelitian-penelitian sebelumnya. Program dirancang khusus untuk perenang pemula usia 10-11 tahun dengan target keterampilan spesifik pada setiap pertemuan, indikator pencapaian yang terukur, dan variasi *drill* yang progresif dari mudah hingga menantang. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk berlatih secara terstruktur, sehingga memperpanjang waktu belajar efektif tanpa menambah beban operasional klub.

Penerapan program penugasan praktik terstruktur secara komprehensif dengan pendekatan *action research* dalam konteks latihan renang gaya bebas untuk pemula masih terbatas diteliti di Indonesia, khususnya di wilayah Kabupaten Purwakarta. Metode *action research* memungkinkan peneliti untuk tidak hanya mengukur efektivitas program tetapi juga melakukan perbaikan berkelanjutan selama proses implementasi berdasarkan refleksi dan evaluasi di setiap siklus.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Bagi Pemula Melalui Penugasan". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode latihan renang yang lebih efektif dan aplikatif dalam konteks pendidikan olahraga di Indonesia.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini memfokuskan pada penerapan program penugasan praktik terstruktur sebagai strategi latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada siswa pemula usia 10-11 tahun di Klub Marlin Swimming School Kabupaten Purwakarta. Fokus penelitian diarahkan pada pengukuran peningkatan keterampilan renang gaya bebas yang meliputi lima aspek teknik utama: (1) posisi tubuh *streamline*, (2) gerakan tungkai (*kicking*), (3) gerakan lengan (*arm stroke*), (4) teknik pernapasan, dan (5) koordinasi gerakan keseluruhan.

Program penugasan praktik terstruktur yang dimaksud dalam penelitian ini berupa aktivitas latihan sistematis yang dilaksanakan selama 10 pertemuan dalam 1 bulan dengan struktur sebagai berikut:

1. Pertemuan 1: Pengukuran kondisi awal keterampilan renang gaya bebas siswa untuk mengidentifikasi baseline kemampuan
2. Pertemuan 2-9: Delapan sesi penugasan progresif yang mengintegrasikan latihan darat (15 menit) dan latihan air (60-80 menit) dengan fokus keterampilan yang berbeda:
 - Pertemuan 2: Dasar posisi tubuh *streamline*
 - Pertemuan 3-4: Teknik *kicking*
 - Pertemuan 5-6: Teknik *catch*
 - Pertemuan 7: Teknik *breath*
 - Pertemuan 8: Teknik *rotation*
 - Pertemuan 9: Teknik *coordination*
3. Pertemuan 10: Pengukuran tes siklus I untuk mengevaluasi peningkatan keterampilan setelah implementasi program

Penelitian ini menggunakan pendekatan *action research* yang memungkinkan peneliti untuk melakukan evaluasi dan refleksi berkelanjutan pada setiap pertemuan, serta melakukan penyesuaian program jika diperlukan berdasarkan respons dan progress siswa. Efektivitas program diukur melalui perbandingan kondisi awal dan kondisi akhir keterampilan siswa, dilengkapi dengan observasi partisipatif dan dokumentasi proses latihan di setiap pertemuan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

" Apakah metode penugasan terstruktur dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas bagi siswa pemula usia 10-11 tahun di Klub Marlin Swimming School?"

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori latihan motorik, khususnya dalam penerapan metode penugasan terstruktur untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada siswa pemula. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya *body of knowledge* tentang latihan renang dengan pendekatan *distributed practice* dan integrasi latihan darat-air dalam konteks pendidikan jasmani.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan bukti empiris tentang efektivitas pendekatan *part-to-whole learning* dalam konteks renang gaya bebas, dimana keterampilan kompleks dipecah menjadi komponen-komponen yang lebih sederhana, dikuasai secara bertahap, kemudian diintegrasikan menjadi gerakan penuh. Penelitian ini juga mengkonfirmasi prinsip *distributed practice* yang menyatakan bahwa latihan motorik kompleks memerlukan interval waktu optimal (24-48 jam) untuk konsolidasi memori motorik.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Instruktur Klub Renang

Penelitian ini menyediakan panduan program penugasan praktik terstruktur yang dapat digunakan sebagai latihan tambahan di luar jam latihan formal, lengkap dengan *drill*, indikator pencapaian, dan variasi tingkat kesulitan untuk setiap keterampilan. Instruktur dapat mengadaptasi model program ini untuk berbagai level keterampilan dengan menyesuaikan kompleksitas dan durasi latihan.

b. Bagi Pengelola Klub Renang

Memberikan alternatif optimalisasi latihan dengan memanfaatkan waktu di luar jam latihan formal tanpa menambah beban operasional dan biaya klub, sekaligus meningkatkan nilai tambah layanan klub bagi orang tua siswa. Program terstruktur dengan hasil terukur dapat menjadi keunggulan kompetitif klub dalam menarik dan mempertahankan anggota.

c. Bagi Siswa

Menyediakan program latihan mandiri terstruktur yang dapat dilakukan di rumah (latihan darat) dan dipraktikkan saat sesi klub (latihan air), sehingga memperpanjang waktu belajar efektif dan mempercepat penguasaan keterampilan. Siswa juga mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang biomekanika renang gaya bebas melalui pendekatan bertahap yang sistematis.

d. Bagi Orang Tua Siswa

Memberikan panduan konkret untuk mendampingi latihan darat anak di rumah, sehingga orang tua dapat berpartisipasi aktif dalam proses latihan renang anak. Program yang terstruktur juga memudahkan orang tua untuk memantau perkembangan keterampilan anak secara objektif.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai baseline model program penugasan praktik terstruktur dalam latihan renang yang dapat dikembangkan lebih lanjut untuk gaya renang lainnya (gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu) atau kelompok usia yang berbeda. Penelitian ini juga menyediakan instrumen observasi keterampilan renang gaya bebas yang telah tervalidasi dan dapat digunakan dalam penelitian-penelitian berikutnya.