

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur baik itu anak-anak maupun orang dewasa. (Pawestri & Esih, 2021). Dalam cabang olahraga renang terdapat berbagai nomor gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Setiap gaya memiliki karakteristik gerakan yang berbeda, baik dari segi koordinasi anggota tubuh maupun teknik pernapasan yang digunakan. Kemampuan menguasai teknik dasar renang menjadi faktor penting dalam menunjang performa atlet pada tahap pembelajaran. Di antara berbagai gaya renang yang ada, gaya bebas merupakan gaya yang paling banyak digunakan dalam kegiatan latihan maupun perlombaan. Gaya ini dikenal sebagai gaya yang memiliki kecepatan paling tinggi karena posisi tubuh yang streamline serta pola gerakan yang efisien. Oleh karena itu, gaya bebas sering dijadikan sebagai materi dasar dalam proses pembelajaran renang bagi pemula.

Pembelajaran renang tidak hanya bertujuan meningkatkan prestasi olahraga, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak. Aktivitas berenang mampu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta koordinasi gerak tubuh secara

menyeluruh. Dengan demikian, renang menjadi salah satu aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan.

Anak usia 8–10 tahun berada pada fase perkembangan motorik yang sangat penting. Pada usia ini, kemampuan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak berkembang secara optimal sehingga anak lebih mudah mempelajari keterampilan

Gerak baru dibandingkan periode usia lainnya. Oleh karena itu, proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak perlu diperhatikan agar hasil belajar dapat dicapai secara maksimal.

Dalam pembelajaran renang gaya bebas, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kualitas gerakan. Teknik dasar tersebut meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, koordinasi gerakan, dan teknik pernapasan. Kesalahan pada salah satu komponen teknik dapat memengaruhi efektivitas gerakan secara keseluruhan.

Salah satu metode yang sering digunakan dalam pembelajaran teknik renang adalah metode drilling. Metode drilling merupakan metode latihan yang dilakukan melalui pengulangan gerakan secara sistematis dan berkesinambungan dengan tujuan membentuk pola gerak yang benar serta meningkatkan keterampilan teknik. Melalui latihan yang berulang, atlet diharapkan mampu mengembangkan memori gerak sehingga gerakan dapat dilakukan secara otomatis dan efisien.

Metode drilling konvensional hingga saat ini masih menjadi pendekatan yang banyak digunakan dalam pembelajaran renang karena menekankan latihan yang dilakukan secara berulang untuk membentuk keterampilan Gerak.(Putra et al., 2021) kemudian atlet diminta menirukan gerakan tersebut secara berulang hingga mencapai bentuk gerakan yang diharapkan.

Meskipun demikian, metode drilling konvensional memiliki beberapa keterbatasan. Umpan balik yang diberikan umumnya bersifat verbal sehingga atlet (Dharma Sanjaya & Rediani, 2022) harus mengandalkan kemampuan mendengar dan mengingat instruksi dari pelatih. Kondisi ini sering menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam memahami kesalahan teknik yang dilakukan ketika berada di dalam air. Selain itu, atlet tidak dapat mengamati secara langsung bentuk gerakan yang mereka lakukan. Akibatnya, proses identifikasi kesalahan dan perbaikan teknik menjadi kurang optimal. Padahal, kemampuan untuk melihat dan memahami kesalahan gerakan merupakan bagian penting dalam proses belajar keterampilan motorik.

Perkembangan teknologi digital telah memberikan berbagai alternatif dalam proses pembelajaran olahraga. Salah satu inovasi yang mulai banyak digunakan adalah pemanfaatan media video sebagai sarana pembelajaran dan evaluasi gerak. Penggunaan video memungkinkan atlet memperoleh informasi visual yang lebih jelas mengenai teknik yang harus dikuasai. *Video-Assisted Drilling* merupakan metode latihan yang mengombinasikan penggunaan media video dalam latihan renang serta memberikan efek umpan balik visual yang membantu atlet memahami teknik gerakan secara lebih jelas sehingga

penguasaan teknik renang gaya bebas dan kecepatan berenang meningkat secara signifikan (Dharma Sanjaya & Rediani, 2022)

Penelitian menunjukkan bahwa umpan balik visual melalui video dapat membantu meningkatkan proses pembelajaran keterampilan motorik dibandingkan hanya menggunakan instruksi verbal. Penggunaan video memungkinkan atlet membandingkan gerakan yang dilakukan dengan model gerakan yang benar sehingga proses koreksi teknik dapat berlangsung lebih efektif.

Pada pembelajaran renang, penggunaan video juga telah dilaporkan memberikan dampak positif terhadap peningkatan penguasaan teknik dan motivasi belajar atlet. Anak-anak cenderung lebih mudah memahami informasi yang disajikan secara visual karena dapat melihat secara konkret bentuk gerakan yang harus dilakukan.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas penggunaan video dalam pembelajaran olahraga dan renang, penelitian yang secara khusus membandingkan efektivitas metode *drilling* konvensional dan *Video-Assisted Drilling* pada anak usia 8–10 tahun masih relatif terbatas. Keterbatasan penelitian tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai perbandingan pengaruh metode *drilling* konvensional dan *Video-Assisted Drilling* terhadap kemampuan renang gaya bebas pada anak usia 8–10 tahun. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai metode

latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas serta menjadi referensi bagi pelatih dalam mengembangkan program latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak dan perkembangan teknologi pembelajaran olahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan renang gaya bebas pada anak usia 8–10 tahun masih perlu ditingkatkan agar teknik gerakan dapat dilakukan dengan benar dan efektif.
2. Metode drilling konvensional masih menjadi metode yang umum digunakan dalam pembelajaran renang gaya bebas, namun efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada anak perlu dikaji lebih lanjut.
3. Penggunaan teknologi pembelajaran melalui metode *Video-Assisted Drilling* berpotensi membantu proses pembelajaran renang gaya bebas, tetapi penerapannya masih belum banyak dilakukan pada kelompok usia 8–10 tahun.
4. Belum diketahui secara pasti apakah metode *Video-Assisted Drilling* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan metode drilling konvensional dalam pembelajaran renang gaya bebas pada anak usia 8–10 tahun.

5. Masih terbatas penelitian yang membandingkan secara langsung pengaruh metode drilling konvensional dan *Video-Assisted Drilling* terhadap kemampuan renang gaya bebas pada anak usia 8–10 tahun.
6. Diperlukan penelitian untuk memperoleh bukti empiris mengenai perbedaan pengaruh metode drilling konvensional dan *Video-Assisted Drilling* terhadap kemampuan renang gaya bebas pada anak usia 8–10 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada permasalahan yang telah di identifikasikan. Maka dari itu peneliti membatasi permasalahan supaya masalah tidak meluas dan untuk lebih memperjelas pembahasan hanya pada perbandingan variable X1 yaitu Drilling konvensional dan variable X2 yaitu video assisted drilling terhadap kemampuan renang gaya bebas.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan keterampilan teknik renang gaya bebas setelah diberikan latihan drilling konvensional pada anak usia 8-10 tahun?
2. Apakah terdapat perbedaan keterampilan teknik renang gaya bebas setelah diberikan latihan video-assisted drilling pada anak usia 8-10 tahun?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan keterampilan teknik renang gaya bebas antara perlakuan drilling konvensional dan video-assisted drilling pada anak usia 8-10 tahun?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai efektivitas metode drilling konvensional dan *Video-Assisted Drilling* dalam meningkatkan keterampilan kemampuan renang gaya bebas pada anak usia 8–10 tahun.
- b) Penelitian ini memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai teori pembelajaran motorik dan penerapan teknologi pembelajaran visual dalam latihan renang anak.
- c) Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan kajian serupa, terutama mengenai perbandingan efektivitas berbagai metode latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik olahraga air.

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini dapat membantu pelatih renang dalam menentukan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik gaya bebas pada anak usia 8–10 tahun.
- b) Pelatih dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik anak dengan memanfaatkan media video sebagai alat bantu pembelajaran.
- c) atlet dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan dan pemahaman teknik renang gaya bebas secara lebih menyenangkan dan efisien.

- d) Klub atau sekolah renang dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar penerapan program latihan berbasis teknologi yang lebih terarah, menarik, dan berorientasi pada hasil teknik yang optimal.

