

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga renang telah mengalami banyak perkembangan sesuai dengan tujuannya masing-masing baik itu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, untuk rekreasi maupun untuk tujuan prestasi. Menurut Supriyanto (2005:2) olahraga renang memiliki banyak manfaat, antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Renang merupakan salah satu kegiatan yang dapat membangun keyakinan diri secara menyeluruh dan olahraga rileks. Renang merupakan salah satu dari bentuk permainan aktivitas di air, renang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak yang dimiliki siswa, selain itu renang juga dapat berfungsi untuk menjaga kesehatan, dan pembentukan tubuh yang dapat dilakukan dikolam renang. Renang yang biasa dilakukan oleh para perenang, yang juga selalu muncul dalam setiap lomba terdiri dari empat gaya, yang meliputi : 1) gaya bebas atau *crawl stroke*, 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya kupu-kupu atau *butterflystroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*. Keempat gaya tersebut masing masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri.

Renang termasuk cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Hal ini terbukti dengan adanya pengiriman atlet-atlet renang pada even-even perlombaan atau pertandingan renang ditingkat daerah, nasional, dan

internasional. Olahraga prestasi khususnya renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi formal, sehingga perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat. Hal ini hampir dilakukan di semua negara termasuk di negara Indonesia yang berusaha keras melakukan pembinaan atlet renang sejak usia dini.

Oleh karena itu, untuk dapat memperoleh bibit atlet renang yang berbakat dan berpotensi, pemantauan bakat harus mulai dilakukan sejak dari usia dini. Setiap perenang yang mengikuti pembinaan olahraga tujuannya adalah mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi maksimal tidak dapat tercapai tanpa adanya faktor-faktor pendukung. Salah satunya komponen biomotor seperti kecepatan, kelentukan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Inti dari prestasi renang adalah terletak pada kecepatan renang atau renang secepat-cepatnya. Namun sebelum berfokus pada inti dari prestasi renang, perlu adanya pemantapan dalam teknik dasar yang baik dan benar.

Dalam usaha pemantapan dalam teknik dasar renang, diperlukan berbagai faktor seperti daya minat, motivasi, metode pengajaran, serta penggunaan media pembantu dalam pengajaran. Metode dalam mengajar renang disebut metode wajar, yaitu Metode dimana anak didik atau siswa secara wajar kita kenalkan kepada air. Perkenalan tersebut bisa secara sadar maupun tidak sadar. Diharapkan siswa menjadi kenal kepada air, sehingga air menjadi temannya bukan menjadi musuhnya. Setelah mengenal air dengan baik siswa akan menjadi berani tidak mempunyai rasa takut lagi dengan air, malah siswa menjadi suka bermain didalam air sehingga kepercayaan pada dirinya menjadi kuat. Dengan kepercayaan pada diri sendiri yang kuat dan tidak takut pada air, siswa akan mudah mempelajari teknik dasar, yaitu meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan dari renang dasar, sehingga dalam waktu yang relative singkat anak didik akan dapat menguasai gaya renang yang dipelajarinya.

Dalam pelatihan pada tingkat pemula, salah satu keberhasilan akuatik siswa rentang umur 6 sampai 9 tahun, bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Menurut Subagyo dan Sismadiyanto, keberhasilan penguasaan dalam keterampilan renang tergantung pada banyak faktor diantaranya adalah faktor dari siswa, faktor pengajar, faktor kurikulum, faktor sarana prasarana, faktor lingkungan, dan faktor metode mengajar. Terdapat banyak metode yang bisa digunakan dalam menunjang keberhasilan penguasaan keterampilan renang:

1. *Multi-stroke method*
2. *Shallow water method.*
3. *Flipper-float method.*
4. *Kick board method*
5. *Rope method*

Salah satu metode belajar yang efektif setelah *Multi-stroke method*(pengenalan), *Shallow water method*(belajar dikolam dangkal), *flipper float method*(teknik mengajar renang dengan sepatu katak) adalah *kick board method* salah satu alat pembantu keberhasilan pada tahap metode *kick board method* ialah papan pelampung, pelampung stik(*noodle*), penggunaan pelampung dalam renang rata-rata menggunakan papan pelampung dan masih jarang menggunakan *noodle*. Namun keduanya memiliki pengaruh tehnik latihan anak.

Dari hasil pengamatan peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Sylvia (2018:3), latihan renang gaya bebas yang menggunakan pelampung lebih efektif, karena atlet dapat terfokus terhadap pukulan kakinya. Sementara latihan tanpa menggunakan pelampung dinilai kurang efektif, karena atlet sering kali melakukan gerakan koordinasi dengan tangan. Berdasarkan (Bompa dalam Supriyanto,2005: 2) secara teori olahraga renang dapat dikenalkan kepada anak sejak usia dini 3-7

tahun, umur spesialisasi pada umur 10-12 tahun. Berdasarkan dari pembagian kelompok umur dalam olahraga renang maka dapat di golongkan menjadi 4, yaitu :

1. Kelompok Umur I antara usia 15-17 tahun
2. Kelompok Umur II antara usia 13-14 tahun
3. Kelompok Umur III antara usia 10-12 tahun
4. Kelompok Umur IV antara usia 6 sampai 9 tahun

Dalam meningkatkan kemampuan atlet perlu adanya prasana penunjang yang memiliki berbagai program yang terstruktur sebagai wadahnya yaitu adanya klub ataupun perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang di Kabupaten Nganjuk adalah Tirtamulya. Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa atlet di klub renang Tirtamulya masih memerlukan banyak latihan untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan peneliti pada klub Tirtamulya Nganjuk, ketika mengamati pembelajaran dasar teknik renang gaya bebas dengan adanya alat bantu yaitu *stik* dan pelampung, ketika mengajarkan teknik gaya bebas menggunakan alat bantu pelampung terdapat adanya kesulitan pada badan yang masih belum *streamline*, selanjutnya akan menggunakan alat bantu *stik* , apakah terdapat kekurangan pada alat bantu *stik* atau lebih efektif menggunakan *noodle*. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan suatu penelitian yang berjudul “Efektivitas Penggunaan Pelampung Papan dan Stik terhadap Teknik Dasar Renang Gaya Bebas di Klub Renang Tirtamulya”

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Dari hasil penelitian apakah ada perbedaan antara metode latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stik terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya.
2. Keefektifan antara latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stik terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya.

## **C. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat perbedaan pada latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stik terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya?
2. Manakah yang lebih efektif antara latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stik terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya?

## **D. Tujuan**

1. Mengetahui perbedaan metode latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stik terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya
2. Mengetahui keefektifan antara latihan menggunakan pelampung papan dan menggunakan pelampung stik terhadap teknik dasar renang gaya bebas di Klub Renang Tirtamulya.

## **E. Manfaat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis ataupun praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah khasanah pengetahuan tentang

metode melatih dengan menggunakan alat papan pelampung dan *stik* terhadap teknik dasar gaya bebas.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru untuk mengetahui adakah pengaruh yang berbeda dengan menggunakan papan pelampung dan *stik* Bagi pembina dan pelatih, penelitian ini sangat membantu untuk meningkatkan dan mengembangkan model-model latihan dengan menggunakan bantuan alat dan berguna untuk meningkatkan prestasi pada atlet.
- b. Bagi Klub, penelitian ini untuk memberikan informasi pada pihak Klub bahwa penggunaan alat bantu dapat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet.
- c. Bagi atlet, penelitian ini membantu atlet renang untuk mengetahui manfaat dari penggunaan alat bantu latihan untuk meningkatkan teknik dasar gaya bebas
- d. Bagi pelatih, dapat memberikan manfaat dan kemudahan metode mengajar dengan alat bantu terhadap teknik dasar gaya bebas