BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang sangat baik untuk tubuh, dengan berolahraga dapat menyehatkan jasmani maupun rohaninya, sehingga olahraga yang rutin memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Oleh sebab itu olahraga bisa dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, orang dewasa, bahkan lanjut usia juga bisa melakukan olahraga.

Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan sampai dilakukan oleh kelompok, serta olahraga dapat dimulai kapan saja mulai dari pagi hari, siang hari, maupun sore hari. Sehingga banyak sekali minat seseorang untuk mengikuti olahraga dan mulai banyak yang sadar bahwa olahraga itu sangat penting sebagai kebutuhan hidup salah satunya cabang olahraga renang.

Renang menurut Marsudi (Kurniawan, Endry 2018, p. 2) adalah “Suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas”. Dalam olahraga renang ini adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan. Renang ini banyak memberikan manfaat pada manusia. Manfaat yang ada dalam renang tersebut adalah untuk meningkatkan kebugaran, menjaga

kesehatan tubuh, dan untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat juga bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak-anak.

Dalam cabang olahraga renang ini terdapat beberapa gaya, gaya ini selalu muncul dalam lomba-lomba renang, diantaranya renang gaya bebas (crawl stroke), gaya dada (breast stroke), gaya punggung (back stroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke) tiap-tiap gaya mempunyai kesulitannya masing-masing. Hal ini sependapat dengan (Sutanto, Teguh (2016, p. 153) menjelaskan bahwa “Ada empat macam gaya renang yang diperlombakan, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu”.

Gaya dada sering disebut dengan gaya katak, dimana gaya renang ini koordinasi gerakan lengan dan kakinya mirip dengan gerakan katak pada saat berenang. (Sutanto, Teguh 2016, p. 153) menjelaskan bahwa gaya dada adalah “Cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua belah tangan diluruskan di depan”. Jadi gaya dada merupakan olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. Gaya dada ini biasanya dijadikan sebagai renang untuk rekreasi, karena gaya dada ini satu-satunya gerakan yang lebih tenang dibandingkan dengan gaya gaya yang lainnya.

Gaya dada ini mempunyai gerakan yang sangat spesifik, bila ditinjau dari gerakan lengan dan kaki pada saat perenang meningkatkan kecepatan berenang maupun dalam mempertahankan tubuhnya agar tetap pada posisi sedatar mungkin mendekati permukaan air. Untuk mendapatkan posisi *stream line* (datar) dalam gaya dada sangat sulit, karena gaya dada ini mempunyai sikap tubuh yang selalu berubah-ubah. Hal ini sependapat dengan (Narlan, Abdul dan Ari Priana 2017, p. 54) bahwa “Sikap tubuh yang selalu berubah-ubah mengakibatkan bidang tahanan bertambah besar. Perubahan sikap tubuh yang terjadi yaitu saat pengambilan napas dan pada saat kaki ditekuk”. Hal tersebut mengakibatkan *resistance* yang sangat besar, dan mengakibatkan gaya dada ini lebih lambat dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Masalah tersebut tidak bisa di hindari namun dapat diminimalisir. Hal ini sejalan dengan pendapat Priana, Ari (2019, p. 10) bahwa “Masalah tersebut merupakan *resistance*/tahanan dalam renang yang tidak bisa dihindari namun dapat diminimalisir dengan penguasaan teknik yang dapat diterapkan ketika melakukan renang”.

Untuk meminimalisir tahanan dalam renang gaya dada bisa dengan latihan menggunakan alat bantu berupa pelampung. Alat bantu adalah alat yang digunakan untuk mempermudah proses pembelajaran. Penggunaan alat bantu pelampung dapat memberikan gaya apung di dalam air dan dapat membantu posisi tubuh menjadi *stream line* (datar) sehingga mendapatkan tahanan yang lebih kecil.

Berbicara masalah alat bantu secara tidak langsung saya menemukan saat sedang melatih renang di Les Privat Sabian pada perenang pemula yang sedang

melakukan renang gaya dada dengan gerakan kaki yang masih lemah yang menyebabkan posisi badan tidak *stream line* menimbulkan hambatan menjadi besar, sehingga dapat menghambat laju renang gaya dada menjadi lebih lambat. Menurut peneliti cara untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan diberikan alat bantu berupa pelampung. Pelampung disini adalah pelampung yang diikat di badan bagian depan pada perenang tersebut saat sedang dalam proses pembelajaran. Alat bantu ini sangat efektif untuk berenang terutama gaya dada, karena alat bantu akan merubah stimulus secara berangsur angsur dalam melakukan renang gaya dada sehingga kemampuan renang gaya dada akan meningkat. Dengan latihan menggunakan pelampung membuat perenang akan lebih mudah belajar karena pada saat diberikan pelampung perenang tersebut mempunyai gaya apung untuk memperbaiki posisi badan menjadi *stream line*, serta untuk meminimalisir timbulnya *resistance*, sehingga laju berenang menjadi lebih cepat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada pada perenang pemula Les Privat Sabian Kota Tasikmalaya”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah latihan menggunakan alat bantu pelampung berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada pada perenang pemula Les Privat Sabian Kota Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Dalam mengungkapkan permasalahan dan memecahkan masalah ini terdapat beberapa istilah yang perlu dijelaskan artinya, sehingga tidak timbul salah penafsiran dalam pengertiannya. Beberapa istilah tersebut penulis paparkan seperti berikut ini :

1.3.1 Latihan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013, p. 3) adalah “Suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”.

Latihan yang dimaksud, latihan gaya dada dengan menggunakan pelampung.

1.3.2 Alat bantu menurut Alnedral (2016, p. 115) adalah “alat bantu pembelajaran atau disebut juga media pembelajaran adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifkan, dan mengefisienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan”.

Yang dimaksud alat bantu dalam penelitian ini adalah pelampung yang diikat di badan depan pada perenang.

1.3.3 Kecepatan menurut Harsono (2018, p. 145) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”. Jadi yang dimaksud dari kecepatan dalam renang ini adalah yang menyelesaikan jarak lintasan yang tercepat.

1.3.4 Renang menurut Sutanto, Teguh (2016, p. 152) adalah “olahraga yang melombakan kecepatan atlet dalam berenang. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat”. Jadi renang yang dimaksud adalah kemampuan seseorang pada saat berenang dengan cepat salah satunya berenang gaya dada.

1.3.5 Renang gaya dada menurut Sutanto, Teguh (2016, p. 153) adalah “cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua belah tangan diluruskan di depan”. Jadi renang gaya dada yang dimaksud adalah posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan yang secara umum untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan dalam renang gaya dada pada perenang pemula Les Privat Sabian Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang di harapkan adalah:

1.5.1 Bagi pembaca, untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan dalam renang gaya dada.

1.5.2 Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan di pakai sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.

1.5.3 Bagi penulis, penelitian ini dapat di manfaatkan untuk ilmu pengetahuan dalam penerapan ilmu yang berkaitan dengan pengaruh latihan menggunakan alat bantu pelampung terhadap peningkatan kecepatan dalam renang gaya dada.