

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan seseorang baik jasmani dan rohani. Saat ini olahraga merupakan salah satu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan bermasyarakat, bahkan melalui olahraga dapat dilakukan pembangunan karakter suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan Nasional melalui pembinaan olahraga yang sistematis yang berkualitas sumber daya manusia dapat di arahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya dapat memperoleh prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan Nasional (Syahputra, 2018).

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik (Pane, 2015).

Terkait hal tersebut melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga, serta upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga (Danarstuti, 2015).

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu). Gaya bebas atau *crawl*, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula gaya yang sangat efisien. Gerakan dan pukulannya berada disatu garis, Gaya bebas secara umum diartikan orang dengan bebas memilih gaya apapun yang diinginkan dan disukai dalam berenang. Gaya bebas atau *crawl* disebut gaya yang sangat efisien karena banyak melibatkan otot dan sendi pada tubuh. Dari beberapa gaya yang ada, gaya dada merupakan gaya yang memerlukan sedikit tenaga karena tangan bergerak dalam air dan daya apung alami menjaga agar tubuh tetap mengapung (Maidarman, 2019).

Dalam meningkatkan motivasi anak-anak dan remaja dalam melakukan aktifitas renang perlu kiranya dilakukan pertandingan yang bertujuan untuk menguji hasil latihan yang mereka lakukan selama ini agar menjadi motivasi bagi anak remaja untuk meningkatkan kemampuannya sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga renang, maka terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seseorang dalam renang, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang memadai, kurangnya dorongan atau motivasi dalam berenang dan sebagainya. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik yakni menyangkut tentang kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan dan koordinasi merupakan salah satu potensi yang baik untuk meningkatkan kemampuan dalam berenang (Maidarman, 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah renang Dnurs pada tanggal 24 Oktober 2022 yang berlokasi di Jakarta Timur. pada kelompok umur 7-9 tahun termasuk dalam kategori kelompok umur IV sesuai yang di tentukan oleh peraturan World Aquatic, Pada saat berada di sekolah renang D nurs peneliti melihat beberapa kesalahan dalam teknik renang gaya dada yaitu pada faktor penyebab rendahnya kemampuan teknik renang gaya dada seperti gerakan tangan terdapat kesalahan pertama pada saat melakukan sapuan luar kesalahan terjadi pada saat menarik lengan, para atlet banyak yang menarik lengan terlalu kecil sehingga tidak melewati bahu.

Dari kesalahan tersebut menimbulkan hambatan ketika akan melakukan sapuan dalam, seharusnya tangan mulai bergerak ke arah luar bawah sampai melewati garis bahu. Kedua, pada saat melakukan sapuan dalam kesalahan yang terjadi adalah menyapu terlalu cepat sebelum tangan melewati siku yang menyebabkan gaya dorong berkurang. Ketiga, keseimbangan dapat mempengaruhi gerakan renang, dimana atlet tidak memiliki keseimbangan didalam air yang baik maka penguasaan posisi tubuh saat mengambang di air menjadi tidak sempurna. oleh karena itu peneliti memberikan model latihan khususnya pada kelompok umur IV agar efektif dalam proses latihan sehingga dapat berdampak positif pada kemampuan teknik renang gaya dada.

Dari wawancara yang saya lakukan kepada pelatih Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur pada kelompok umur IV kurangnya pemahaman atlet dalam pelaksanaan teknik renang gaya dada di karenakan atlet kurang fokus terhadap penjelasan dari pelatih pada saat pelaksanaan program latihan yang di berikan, sehingga pelaksanaan latihan kurang maksimal. tanpa adanya teknik renang gaya dada yang baik tidak akan menghasilkan sebuah gerakan yang sempurna pada renang gaya dada. Karena teknik renang gaya dada salah satu komponen utama yang paling berpengaruh pada keberhasilan seorang atlet kelompok umur IV dalam cabang olahraga renang. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul “Model Latihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Kelompok Umur IV Di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah dengan model latihan teknik renang gaya dada dapat berpengaruh pada kelompok umur IV di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur?
2. Apakah dengan model latihan teknik renang gaya dada dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya dada pada kelompok umur IV di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur?

C. Tujuan Masalah

Tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penulisan ini adalah untuk :

1. Mengetahui seberapa berpengaruhnya model latihan teknik renang gaya dada pada kelompok umur IV di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur.
2. Mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan gerak dasar renang gaya dada pada kelompok umur IV di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat di peroleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi atlet pada kelompok umur IV di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur sebagai sumber melakukan kemampuan teknik renang gaya dada lebih baik lagi dengan kaitannya dalam cabang olahraga renang.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pelatih sebagai sumber informasi tentang kemampuan teknik renang gaya dada dan acuan dalam kaitannya dengan dalam cabang olahraga renang, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya.
3. Hasil penelitian ini dapat sebagai menambah wawasan, pemahaman, pengetahuan dan kemampuan penulis dalam menganalisa masalah .
4. Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas khususnya para penggemar cabang olahraga renang sebagai pengetahuan dan di jadikan pembelajaran dalam melakukan teknik renang gaya dada.
5. Hasil penelitian diharapkan bagi atlet kelompok IV Jakarta Timur khususnya pada atlet kelompok umur IV untuk mengetahui model latihanteknik renang

gaya dada di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur.

E. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Spesifikasi Produk Pengembangan Model Latihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Kelompok Umur IV adalah sebagai berikut :

1. Jenis Pengembangan model latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah dengan penilaian para ahli pada cabang olahraga renang.
2. Model latihan ini dikhususkan penggunaannya pada kelompok umur IV renang gaya dada.
3. Adanya model latihan teknik renang gaya bebas yang dibuat ini agar atlet dapat lebih mudah untuk penguasaan renang gaya dada, dikarenakan model yang dibuat mulai dari gerakan yang mudah hingga ke yang sulit. Model latihan teknik renang gaya dada pada kelompok umur IV ini mengikuti prosedur pengembangan ADDIE dengan tahapan : (*Analisis*), (*Design*), (*Development*), (*Implementation*), dan (*Evaluation*).

