

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu strategi yang tepat untuk membentuk tubuh yang sehat dan kebugaran sangat penting karena merupakan salah satu faktor utama untuk selalu tampil sehat, bugar, berseri, awet muda dan bebas dari kerutan akibat penuaan. Hal ini bisa dirasakan saat kita sakit. Olahraga dan kesehatan adalah suatu keharusan bagi setiap orang karena setiap orang ingin tetap sehat dan tidak ada yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya. Sebagian besar dari kita di era digital sekarang kurang memperhatikan kesehatan dan kebugaran kita karena terlalu sibuk bekerja dengan perangkat elektronik dan menghabiskan sebagian besar waktu kita di ruangan tertutup tanpa banyak aktivitas dan olahraga masih dianggap tidak pantas. Untuk diberi energi meskipun banyak efek positif dari olahraga pada kesehatan fisik dan mental menurut (Salahudin & Rusdin, 2020).

Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan 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, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan” (UU RI No. 3, 2005:16).

Sebagian besar masyarakat Indonesia mengetahui bahwa kesehatan mutlak diperlukan selama manusia ingin tetap sehat jasmani dan rohani. Hal ini dibuktikan dengan keikutsertaan masyarakat Indonesia dalam bidang olahraga bahkan sering diadakannya pertandingan-pertandingan regional, nasional maupun internasional. Di Indonesia, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai pendidikan, hiburan, dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang untuk berprestasi

Rendahnya prestasi olahraga atlet Indonesia secara umum merupakan salah satu akibat dari kurangnya pelatih bagi para pemain olahraga Indonesia. Demikian pula yang terjadi pada renang adalah atlet pemula kurang memiliki kesadaran berenang, dan model latihan gaya bebas disebabkan kurangnya kemampuan teknis gaya bebas. Di antara sekian banyak olahraga, renang adalah salah satunya, dan hal ini terbukti tidak hanya di kalangan masyarakat umum, tetapi terutama di kalangan perenang pemula. Berenang dinikmati oleh sebagian besar orang Indonesia dan orang-orang di seluruh dunia.

Untuk mencapai prestasi renang yang baik, selain pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan berkesinambungan, pembinaan ini juga harus menitikberatkan pada pengembangan model latihan teknik gaya bebas sebagai faktor yang paling dominan dalam prestasi atlet pemula. Sedangkan untuk teknik dasar, selain gaya bebas, renang juga memiliki beberapa teknik dasar seperti gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu.

Renang gaya bebas adalah gaya renang yang memungkinkan tubuh berenang lebih cepat di dalam air. *Freestyle* adalah gaya yang tidak terikat dengan teknik dasar tertentu. Renang gaya bebas dilakukan melalui berbagai gerakan dalam renang yang memungkinkan perenang berakselerasi di dalam air. Dengan cara ini pukulan gaya bebas dapat digunakan oleh beberapa orang, baik yang terlatih maupun pemula. Oleh karena itu peneliti dapat menyimpulkan dari pendapat para ahli sebelumnya bahwa renang merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat umum, karena renang sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia, dan renang dapat memupuk, melatih dan berprestasi.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional berbagai sistem tubuh sehingga atlet dapat mencapai hasil yang lebih baik. Oleh karena itu kondisi fisik atlet harus menjadi faktor terpenting bagi atlet untuk mencapai prestasi. Ada beberapa jenis renang yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Di antara berbagai gaya tersebut, gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dibandingkan gaya lainnya. Keunggulan dari gaya bebas adalah

gaya bebas yang gerakannya paling dasar, karena posisi tubuh lurus sejajar dengan permukaan air dan efisien, dengan daya tahan air yang rendah dan pola gerakan yang efisien.

Pada saat observasi yang saya lakukan 10 Februari 2023 di Klub Embun Pagi Jakarta Timur kurangnya edukasi terkait dengan pemahaman renang gaya bebas, diantaranya pada saat berjalannya latihan saya melihat kurangnya teknik ayunan kaki renang gaya bebas masih banyak ayunan kaki yang menekuk, dan kesadaran atlet dalam melakukan gerakan pengambilan nafas dalam teknik renang gaya bebas. Dari wawancara yang saya lakukan kepada pelatih Klub Embun Pagi Jakarta Timur kurangnya kesadaran atlet Klub Embun Pagi Jakarta Timur dalam melaksanakan teknik renang gaya bebas. Maka hal tersebut yang dilatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

Maka Dalam hal ini peneliti mendalami dalam kasus teknik renang gaya bebas pada atlet pemula usia 7-14 tahun dalam cabang olahraga renang karena gerakan teknik renang gaya bebas adalah gerakan yang harus dikuasai oleh atlet pemula pada cabang olahraga renang, tanpa adanya teknik renang gaya bebas yang baik tidak akan menghasilkan sebuah gerakan yang sempurna pada renang gaya bebas. Karena teknik renang gaya bebas salah satu komponen utama yang paling berpengaruh pada keberhasilan seorang atlet pemula dalam cabang olahraga renang. Dengan adanya pengamatan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa teknik dasar renang gaya bebas pada cabang olahraga renang berpengaruh dapat memberikan suatu poin penting dalam melakukan cabang olahraga renang. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul “ Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Klub Embun Pagi Jakarta Timur”.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah dengan model latihan teknik renang gaya bebas berpengaruh baik pada atlet pemula?

2. Adanya model latihan teknik renang gaya bebas dapat berpengaruh baik pada atlet pemula?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penulisan ini sebagai berikut :

1. Mengetahui kinerja kemampuan khususnya pada atlet pemula teknik renang gaya bebas klub Embun Pagi Jakarta Timur.
2. Meningkatkan kemampuan teknik renang gaya bebas khususnya pada atlet pemula klub Embun Pagi Jakarta Timur.
3. Meningkatkan model latihan teknik renang gaya bebas pada atlet pemula Klub Embun Pagi Jakarta Timur.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet pemula klub Embun Pagi Jakarta Timur sebagai sumber melakukan kemampuan teknik renang gaya bebas lebih baik lagi dengan kaitannya dalam cabang olahraga renang.
2. Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pelatih sebagai sumber informasi tentang kemampuan teknik renang gaya bebas dan acuan dalam kaitannya dengan cabang olahraga renang, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya.
3. Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas khususnya para penggemar cabang olahraga renang sebagai pengetahuan dan dijadikan pembelajaran dalam melakukan teknik renang gaya bebas.

E. Spesifikasi Produk Yang Diharapkan

Spesifikasi pengembangan produk model latihan teknik renang gaya bebas untuk atlet pemula sebagai berikut:

1. Jenis pengembangan yang di kembangkan dalam penelitian ini yaitu model latihan teknik renang gaya bebas yang terdiri dari tiga gerakan. pertama gerakan kaki, putaran tangan, dan pengambilan nafas.
2. Penggunaan model ini dikhususkan untuk atlet pemula pada cabang olahraga renang pada gerakan renang gaya bebas.
3. Adanya model latihan teknik renang gaya bebas yang dibuat ini agar atlet dapat lebih mudah untuk penguasaan renang gaya bebas, dikarenakan model yang dibuat mulai dari gerakan yang mudah hingga ke yang sulit.

Pengembangan model latihan teknik pada renang gaya bebas yang dibuat ini mengikuti prosedur pengembangan ADDIE dengan tahapan: (*Analisis*), (*Design*), (*Development*), (*Implementation*), dan (*Evaluation*).

