

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dalam zaman kini telah menjadi indikasi sosial yang sudah menyebar di berbagai belahan dunia. Selain dijadikan media rekreasi, hobi, ataupun hanya mengisi waktu luang saja, tetapi olahraga bisa dimanfaatkan sebagai alat untuk meraih prestasi atau bisa juga disebut dengan olahraga prestasi. Berdasarkan UU No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan menyatakan bahwasannya olahraga prestasi merupakan program melakukan pembinaan serta pengembangan terhadap olahragawan atau atlet dengan sistematis, yang artinya dilakukan dengan perencanaan, berkesinambungan, serta berjenjang, lewat beragam kompetisi tolak ukur keberhasilan prestasi seseorang.

Olahraga yaitu suatu kebutuhan dalam kehidupan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan modern pada zaman sekarang olahraga telah menjadi tuntunan yang semakin kompleks dan serba otomatis, supaya manusia dapat mempertahankan diri eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau disfungsi sebagai akibat penyakit kurang gerak. Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadi faktor penting yang sangat mendukung untuk pengembangan potensi. Dengan melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang tinggi yang mengandung nilai, serta meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan ketahanan nasional secara menyeluruh (Yuniar, 2021).

Menyadari olahraga merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan kualitas jasmani dan rohani menurut undang-undang nomor 3 pasal 4 tahun 2005 dalam tentang sistem keolahragaan nasional bahwa tujuan pembangunan di bidang olahraga salah satunya sebagai berikut. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan

kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan.

Menurut peneliti menerangkan bahwasannya salah satu olahraga prestasi yang diberikan pembinaan adalah olahraga renang. Olahraga renang adalah salah satu olahraga yang bersifat aquatik yang dilakukan dengan beberapa gerakan gaya, dengan berkembangnya olahraga renang yang sangat pesat dan semakin banyaknya orang mempelajari olahraga renang baik warga negara Indonesia maupun negara asing. Olahraga renang sudah tersebar di beberapa negara maju maupun negara berkembang, sedangkan di Indonesia sendiri olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang unggul dalam mendapatkan prestasi. Olahraga renang sering diadakan kejuaraan-kejuaraan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan dari hasil proses latihan itu sendiri, baik itu kejuaraan antar klub, kabupaten/kota, provinsi bahkan sampai dengan antar negara.

Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut (Amin, 2020). Dalam cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer, yaitu ; gaya bebas (*the free style*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly*) (Febrianto, 2020). Dalam hal ini, yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini adalah pada renang gaya bebas dalam menyinggung renang gaya bebas peneliti menyebutkan dari beberapa ahli yaitu gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian di cambukan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air pernapasan dilakukan saat lengan di gerakan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan di bandingkan gaya lainnya (Tahapary, 2020).

Kesimpulan yang dapat peneliti menurut para ahli terdahulu olahraga renang merupakan aktivitas yang sangat menyenangkan dan menyehatkan,

gerak aktivitas renang juga merupakan olahraga yang minim cedera sehingga bisa dilakukan oleh siapa saja dari usia anak-anak hingga dewasa, olahraga renang memiliki beberapa prinsip yang didapatkan dari berbagai teknik dan gaya yang digunakan. Peneliti menyimpulkan pada olahraga renang gaya bebas, dorongan untuk maju dalam gaya tersebut keadaan fisik yang berhubungan terhadap kecepatan mempengaruhi jarak dan waktu pada gaya bebas.

Selain itu, para perenang juga harus memperhatikan beberapa hal, tujuannya adalah untuk keselamatan diri perenang sendiri dalam melakukan olahraga renang. Yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini peneliti membahas tentang renang gaya bebas. Olahraga renang di Indonesia sendiri telah dikenal akrab oleh masyarakat bahkan sudah tidak memandang jenis kelamin maupun usia. Tak heran, bahwa semakin banyak pula pengusaha maupun masyarakat luas yang menyediakan sarana prasarana kolam renang adalah salah satu media bergaul dan bersantai.

Olahraga renang adalah aktivitas air dengan banyak macam gaya yang sudah dikenalkan sejak lama dan banyak memberi manfaat kepada manusia. Beberapa langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai hal tersebut antara lain memperhatikan peningkatan pengadaan sarana dan prasarana (Irawan, 2017). Menurut peneliti sarana dan prasarana olahraga pada olahraga renang sangatlah penting dalam proses kegiatan pembelajaran ataupun peningkatan prestasi karena sarana dan prasarana menjadi pilar utama dalam mendukung setiap kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas olahraga apapun. Kecepatan berenang yang optimal merupakan tujuan akhir dari proses latihan berenang.

Berbagai bentuk latihan digunakan oleh pelatih dengan harapan kecepatan renang para atletnya bisa meningkat. Komponen yang bisa meningkatkan kecepatan berenang merupakan garapan dari para pelatih serta mengupayakan komponen tersebut bisa terlaksana dalam proses latihan. Seperti yang telah kita ketahui bersama dalam semua olahraga terukur termasuk renang, komponen yang bisa meningkatkan prestasi adalah komponen fisik dan komponen teknik berenang.

Pendekatan balikan informatif adalah suatu teknik penyampaian pesan kepada seseorang atau sejumlah orang tentang hal-hal baru diketahuinya. Teknik ini berdampak kognitif pasalnya komunikasi hanya mengetahui saja. Seperti halnya penyampaian berlatih dalam berkomunikasi, pada teknik informatif ini berlaku komunikasi satu arah, komunikatornya melembaga dan pesannya bersifat umum (Maryana, 2020). Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwasannya yang dimaksud dalam balikan informatif dapat didefinisikan sebagai sensorik yang memungkinkan kemajuan dalam keahlian terhadap perlakuan.

Dari uraian di atas bisa dinyatakan bahwasanya agar bisa menjalankan renang gaya bebas secara baik dan cepat, diperlukan dukungan teknik yang tepat dan kestabilan keadaan fisik yang memenuhi, selain itu balikan informatif sangat berpengaruh bagi atlet, salah unsur fisik lain yang dapat mendukung kapabilitas maupun kecepatan renang gaya bebas adalah latihan interval *training* terhadap kecepatan. Peranan kecepatan pada atlet renang khususnya ketika lengan melaksanakan gerak dayung yaitu gerakan tarikan serta dorongan yang mana gerakan ini ialah sebuah dorongan paling utama kearah maju. Sehingga makin kuat lengan didalam melaksanakan ayunan membuat makin cepat kecepatan tubuh ke arah depan/maju.

Atlet di sekolah renang D'Nurs memiliki kecepatan yang kurang kuat terlihat dari latihan yang kurang fokus dan serius sehingga latihan kurang maksimal. Unsur lain yang dapat mempengaruhi tidak optimalnya kecepatan renang adalah kondisi air yang terkadang tidak terlihat seperti baik untuk digunakan atau dalam kondisi yang tidak bagus untuk digunakan pada saat latihan. Berdasarkan observasi peneliti pada tanggal 16 Januari 2023 kepada pelatih kepala bapak kamil bahwa jumlah atlet renang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 20 putra dan 10 putri. Untuk jadwal latihan atlet renang D'Nurs Duren sawit Kota Jakarta timur dilaksanakan pada hari Senin dan Rabu, mulai dari pukul 16.00 sampai 18:00 WIB. Dalam penyampaian materi latihan renang gaya bebas pelatih memberi suatu rangsangan kepada atlet, agar seorang atlet tersebut tidak merasa jenuh pada saat latihan maka seorang pelatih harus bisa memberi suatu motivasi kepada atlet-

atlet renang D’Nurs Duren sawit Kota Jakarta timur pada saat latihan, melalui latihan rutin ataupun media video visual renang dan prestasi yang telah di dapatkan oleh atlet yang berprestasi dan akan menjadi suatu motivasi bagi atlet-atlet saat berlatih, akan tetapi masih ada atlet sekolah renang D’Nurs Duren sawit Kota Jakarta timur yang belum menguasai gaya bebas. Hal ini menyebabkan adanya perlambatan proses berkembang pada atlet yang ingin menuju kelas elit atau kelas yang paling atas. Di sisi lain, terdapat masalah terhadap program latihan yang menurut saya sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet yang sudah beberapa kali mengikuti kejuaraan renang. Aktivitas latihan yang diberikan pelatih tidak terstruktur secara baik sehingga pelatih yang kurang berpengalaman dalam melatih kelas progresif tidak mengetahui sudah sejauh mana program latihan ini berjalan.

Berdasarkan latar belakang di atas saya sebagai peneliti menyimpulkan sesuai dengan judul penelitian ini. Sehingga, dalam memperoleh keahlian renang gaya bebas secara baik maka perlu didukung balikan informatif dan komponen fisik pada tubuh seorang atlet. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul “ Pengaruh Balikan Informatif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Di Sekolah Renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur ”.

B. Identifikasi Masalah

Olahraga renang akan terlihat menarik apabila suatu atlet bertanding dengan baik pula, untuk menghasilkan pertandingan yang baik, setiap atlet harus memiliki penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik pula. Teknik dan kondisi fisik yang baik dalam melakukan renang gaya bebas merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh atlet olahraga renang pada khususnya pada nomor renang gaya bebas.

Secara umum dalam sekolah renang D’Nurs Duren sawit Kota Jakarta timur sudah terdapat latihan untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas, karena renang gaya bebas adalah salah satu nomor yang di pertandingkan pada perlombaan antar klub, daerah, maupun tingkat nasional. Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan teknik renang gaya bebas yang dimiliki para atlet D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur
2. Kurangnya kemampuan kontrol diri dalam memahami, menerapkan dan meningkatkan teknik renang gaya bebas yang dimiliki oleh masing – masing individu di dalam sekolah renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur
3. Kurangnya kesadaran atlet sekolah renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur dalam melaksanakan renang gaya bebas yang baik dan benar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa banyak macam latihan yang dapat mempengaruhi hasil dari penguasaan teknik renang gaya bebas di sekolah renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terfokus pada permasalahan mengenai teknik renang gaya bebas.

Oleh karena itu ,peneliti membatasi permasalahan ini hanya pada teknik renang gaya bebas karena hal utama dalam penelitian adalah “ Pengaruh Balikan Informatif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Di Sekolah Renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur ”.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh balikan informatif terhadap kecepatan pada teknik renang gaya bebas di sekolah renang D’Nurs Duren sawit kota Jakarta timur ?
2. Apakah terdapat keberhasilan teknik renang gaya bebas dalam latihan balikan informatif pada atlet sekolah renang D’Nurs Duren sawit kota Jakarta timur ?

E. Asumsi Penelitian

Peneliti memiliki asumsi bahwa adanya kekurangan sekolah renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur dalam melakukan teknik renang

gaya bebas pada renang dikarenakan kurangnya kesadaran dalam melakukannya.

Maka dari itu peneliti mengangkat judul dalam penulisan ini “ Pengaruh Balikan Informatif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Di Sekolah Renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur ”.

F. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian mempunyai tujuan yang akan dicapai sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini yaitu;

1. Untuk mengetahui pengaruh balikan informatif terhadap kecepatan renang gaya bebas di Sekolah Renang D’Nurs Duren Sawit Kota Jakarta Timur.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan balikan informatif terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet sekolah renang Duret sawit kota Jakarta timur.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik segera teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memicu munculnya ide-ide khususnya bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengupayakan peningkatan kemampuan dan pengetahuan renang pada anak didiknya terutama dalam penggunaan balikan informatif dalam pembelajaran renang gaya bebas dan pengaruhnya terhadap kecepatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam menyelenggarakan latihan renang atlet untuk proses pembelajaran yang mudah dan efisien

b. Bagi sekolah renang D’Nurs Duren sawit Kota Jakarta timur

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak sekolah renang D’Nurs Duren sawit Kota Jakarta timur dalam

memfasilitasi proses latihan renang dan memberikan wacana dalam upaya meningkatkan mutu kualitas dalam latihan.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

- a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya para penggemar cabang olahraga renang sebagai pengetahuan dan dijadikan pembelajaran dalam melakukan metode balikan informatif terhadap kecepatan renang gaya bebas.
- b. Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pelatih sebagai sumber informasi tentang materi penyampaian koreksian terhadap teknik renang gaya bebas.

