

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan suatu cabang olahraga yang aquatik. Renang juga merupakan olahraga yang sering dilakukan dalam adu kecepatan seorang atlet dalam berenang. Olahraga renang terdiri dari empat gaya, yaitu gaya punggung, gaya kupukupu, gaya bebas, dan gaya dada. Dari ke empat gaya renang tersebut memiliki masing-masing karakteristik yang berbeda-beda dalam proses pelaksanaannya. Renang gaya bebas, kupu-kupu, dan gaya dada dilakukan dengan posisi tubuh tertelungkup sejajardengan permukaan air. Sebaliknya renang gaya punggung dilakukan dengan posisi tubuh tertelentang sejajar dengan permukaan air. Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang dipermukaan air kedua belah tangan secara bergantian digerakan menuju pinggir seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil dan membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah beradadi atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat kedepan. Olahraga renang gaya punggung dapat juga dilakukan dengan tujuan untuk melatih gerakan lengan dan tungkai pada atlet pemula berkisar umur 10 sampai 15 tahun.

Kayuhan kaki dan kayuhan lengan renang gaya punggung hampir sama dengan kayuhan kaki serta kayuhan lengan pada renang gaya bebas, namun yang membedakannya ialah, renang gaya punggung proses gerakan kaki dan lengan dilakukan dalam posisi tubuh tertelentang. Sedangkan proses gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dilakukan dalam posisi tubuh tertelungkup. Karena itu, dalam renang gaya punggung frekuensi kayuhan kaki dan lengan gaya bebas dan gaya punggung, banyak memberikan kontribusi yang signifikan dan cenderung akan mempengaruhi kinerjanya terhadap gerakan renang dalam renang tingkat pemula. Untuk itu renang gaya punggung perlu adanya pelatihan untuk memperbaiki kinerja frekuensi kayuhan. Tujuan utama pelatihan renang gaya punggung adalah agar supaya berlangsung proses latihan. Karena pengorganisasian bahan program latihan, penjadwalan kegiatan latihan, dan metode strategi penyajiannya akan mempengaruhi seberapa banyak kadarlatihan untuk mencapai perubahan perilaku yang melekat. Jika tidak diterapkan secara baik dan benar, sistematis dan metodis tentunya tak berpengaruh terhadap kemampuan dan kecepatan sesuai yang diharapkan. Oleh sebab itu penulis tertarik melakukan penelitian renang dengan judul “Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi Atlet Pemula”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka peneliti perlu untuk membatasi permasalahan, terbatas pada:

- a) Fokus penelitian ini hanya Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi Atlet Pemula.
- b) Metode penelitian ini menggunakan metode Research and Development dari konsep sugiyono, dengan tujuan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.
- c) Subjek penelitian ini dikhususkan untuk atlet pemula
- d) Pengembangan model latihan renang gaya punggung bagi atlet pemula ini dikhususkan untuk melakukan model latihan renang gaya punggung.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Bagaimana Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi Atlet Pemula?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : “Untuk Mengembangkan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi Atlet Pemula”.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan disusunnya penelitian ini dapat digunakan oleh berbagai pihak, diantaranya:

1. Bagi Siswa/Pemula

Penelitian pengembangan ini diharapkan bermanfaat bagi siswa agar memiliki media yang baru dalam proses belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya olahraga dan renang menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa.

2. Bagi Peneliti

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana dan menambah pengalaman dalam melakukan penelitian Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung Bagi Atlet Pemula.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan untuk memecahkan masalah tersebut berupa video pembelajaran renang gaya punggung dengan variasi menggunakan alat untuk pemula dengan spesifikasi isi video sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan renang gaya punggung.
2. Model pembelajaran untuk atlet pemula renang.
3. Berisikan materi pembelajaran renang gaya punggung.
4. Berisikan 10 variasi model latihan renang gaya punggung.
5. Video berdurasi kurang lebih 5 menit.