

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat. Premis yang telah berkembang menyebutkan bahwa inti dari kegiatan olahraga adalah bermain, dengan keadaan itu pula manusia memperagakan keterampilannya dalam melakukan suatu gerakan. Salah satu tujuan berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dewasa ini kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga semakin tinggi, salah satunya cabang olahraga renang. Renang sangat penting bagi setiap individu karena dapat menyelamatkan diri sendiri ketika berada di air.

Renang menurut David (2011:5) adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat. Renang sebagaimana kita ketahui merupakan salah satu cabang olahraga yang selalu dipertandingkan di arena pertandingan antar bangsa seperti *Olympic, Asian games, Pan American Games*, juga dalam arena pertandingan olahraga yang diselenggarakan di Indonesia, kejuaraan Nasional Renang atau bahkan dalam pertandingan olahraga yang diselenggarakan di Sumatera Utara seperti Porda, kejurda dan lain sebagainya.

Mengingat masalah prestasi renang di Sumatera Utara menjadi sebuah masalah yang sangat besar dalam perkembangan olahraga, Atlet renang Sumatera utara yang tampil di ajang Nasional sangat sedikit dan hampir semua dari atlet tersebut hanya berprestasi di gaya dada dan bebas. Contohnya saja atlet yang pernah berprestasi di tingkat nasional yaitu Indra Gunawan, pada profil Indra Gunawan di majalah Sport Akuatik, mengatakan sudah terbiasa sejak awal latihan, pelatih mengajarkan gaya dada, dan yang menjadi fokus selanjutnya adalah gaya dada. Padahal dalam olahraga renang ada 4 gaya dan nomor yang dipertandingkan di ajang nasional maupun internasional.

Sedangkan di Sumatera Utara yang menjadi masalah dalam hal pertandingan renang tingkat pemula juga menjadi hal yang harus diperhatikan, dikarenakan *event* yang diadakan di Sumatera Utara untuk junior lebih sering dilaksanakan hanya pada nomor gaya bebas dan dada saja. Maka dari itu, motivasi atlet dalam berlatih gaya kupu-kupu pasti sangat minim. Pencapaian sebuah prestasi diakui jika atlet mampu mendapatkan keberhasilan dalam suatu *event*, oleh karena itu pertandingan juga sangat penting dalam memotivasi atlet dan menjadi tolak ukur kemampuan atlet.

Maka perlu diikuti dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi agar prestasi yang dicapai lebih baik dari sebelumnya. Berkaitan dengan itu, cabang olahraga renang sebagai cabang olahraga pendidikan dan prestasi maka perlu di model model latihan menuju prestasi yang optimal. Renang memiliki 4 gaya yaitu : 1) gaya bebas atau *crawl stroke*, 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya kupu-kupu atau *butterfly stroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*.

Keempat gaya tersebut merupakan gaya renang yang sering diperlompakan dan memiliki tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Renang Gaya Kupu-kupu (*Butterfly Stroke*) merupakan teknik gaya renang yang memerlukan kekuatan otot punggung, gaya renang Kupu-kupu ini cukup sulit dilakukan sehingga tidak sedikit orang yang tidak menguasai teknik gaya kupu-kupu ini.

Dalam olahraga renang gaya kupu-kupu dimana daya dorong maju pada olahraga tersebut dominan berada pada kondisi fisik yang berkaitan dengan kekuatan lengan, tungkai dan kekuatan otot perut. Dimana kekuatan tungkai mempengaruhi jauhnya daya dorong pada saat melakukan *dolphin* dan kekuatan otot perut dihasilkan oleh kontraksi otot yang menggunakan tenaga internal untuk membantu mengatur gerakan tungkai pada saat melakukan *dolphin*. Pada gaya kupu-kupu ini faktor yang paling mendasar adalah faktor kekuatan, bahwa kekuatan adalah dasar untuk penampilan gerak karena hampir semua dalam penampilan gerak yang giat bersemangat tergantung pada kemampuan dalam menerapkan besarnya *force* melawan *resistance*, peningkatan kekuatan sering memberi kontribusi terhadap prestasi *performance* gerak menjadi lebih baik, dengan ini jelas bahwa kekuatan mempunyai hubungan dengan *performance* renang gaya kupu-kupu.

Gaya kupu-kupu atau gaya *dolphin* adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan

kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air. Gaya kupu-kupu diciptakan tahun 1933, dan merupakan gaya berenang paling baru. Berbeda dari renang gaya lainnya, perenang pemula yang belajar gaya kupu-kupu perlu waktu lebih lama untuk mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki.

Berenang gaya kupu-kupu menurut Geoffrey (1997:157) juga menuntut kekuatan yang lebih besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Pada gaya kupu-kupu harus ada persesuaian gerakan antara gerakan lengan dan gerakan kaki. Persesuaian tersebut terutama dalam hubungan sikap badan yang naik turun secara vertikal lengan, meliuk-liuk seperti halnya ikan dolphin yang sedang berenang. Pada satu kali putaran lengan terjadi putaran kaki dua kali, keras dan lemah. Pada saat permulaan tarikan dilakukan tendangan kaki yang pertama (keras) pada saat dorongan lengan dilakukan tendangan kaki yang kedua (lemah).

Uraian gerakan gaya kupu-kupu diatas adalah gerakan kompleks dan terkoordinasi yang cukup sulit dilakukan. Dalam arti minat anak yang berlatih renang pasti teradopsi dengan hal yang paling mudah dilakukannya. Maka dari itu pelatih pelatih yang ada di Sumatera Utara harus lebih paham dalam melatih teknik dasar dalam renang, Seperti Dalam buku pedoman pelatihan renang oleh Felix C Sutanto (*Junior Development Program Learning To Swim*) menjelaskan bahwa tingkat yang paling dasar untuk memulai belajar renang adalah gaya bebas. Karena gaya bebas merupakan gerakan alami anatomi tubuh manusia, dan ini sangat berpengaruh dalam penguatan dasar dalam renang agar anak lebih mampu

dalam melanjutkan ke teknik yang lebih sulit. Sebagai bahan yang paling mendasar yaitu memahami tahapan awal berenang dengan penguasaan gaya bebas terlebih dahulu, Selanjutnya yang perlu diketahui ialah dalam hal memberikan model model latihan untuk mempermudah melakukan teknik teknik lanjutan dari olahraga renang gaya kupu kupu tersebut, agar anak tidak merasa bosan dalam melakukan perbaikan gaya renang kupu kupu.

Dalam kenyataannya pelatih di club Sumatera Utara hampir rata-rata pembinaan cabang olahraga renang yang dikenalkan pada anak awalnya adalah renang gaya dada, pada saat hasil pengamatan penataran pelatih renang di Sumatera Utara pada Oktober 2019 hampir seluruh pelatih mengatakan memulai belajar renang menggunakan gaya dada. seharusnya gaya bebas menjadi gaya pertama yang dilatih agar mempermudah untuk mempelajari gaya yang lainnya.

Selanjutnya dalam hal informasi yang ada, masih kurangnya panduan dalam melatih renang dan model latihan gaya kupu –kupu secara khusus, di daerah- daerah Sumatera Utara, sehingga menyebabkan sulitnya atlet KU III dalam perbaikan kordinasi gaya kupu kupu lanjutan. Inilah yang menjadi penyebab utama biasanya atlet pada kelompok usia tertentu tidak mampu melanjutkan gerakan gaya kupu-kupu, karena gaya kupu-kupu masih yang paling sulit dalam koordinasi gerakannya.

Dalam Pembagian kelompok umur (KU) dalam kejuaraan cabang olahraga renang yaitu : 1) Kelompok Umur Senior : 18 tahun dan di atasnya, 2) kelompok umur I : 15 tahun sampai 17 tahun, 3) kelompok umur II : 13 tahun sampai 14 tahun, 4) kelompok umur III : 11 tahun sampai 12 tahun, 5) kelompok umur IV :

10 tahun dan dibawahnya. Pada tahap KU-III ini atlet sudah lebih memfokuskan pada satu cabang olahraga. Latihan diarahkan pada penajaman kemampuan fisik, teknik dan taktik bermain. Tahap ini akan dilalui pada usia 11-16 tahun untuk wanita dan 12-17 untuk pria. Ciri-ciri : a) Anak lebih fokus ke olahraga tertentu b) Sebagian besar waktu dan tenaga dicurahkan untuk olahraga tersebut c) Latihan intensif dan berorientasi pada peningkatan kemampuan dan ketrampilan d) Rela mengorbankan kepentingan lain.

Dalam penelitian ini, kelompok umur III adalah yang menjadi fokus penelitian karena untuk melatih teknik renang pada anak usia di kelompok umur III cukup efisien. Dan perlunya pelatih memahami model model latihan gaya kupu sesuai dengan kemampuan anak pada usia kelompok umur III. Dikarenakan berdasarkan observasi atlet renang kelompok umur III di Sumatera Utara yang belum mempunyai tingkat kualitas gerak renang gaya kupu-kupu yang baik. Dalam Hal ini dapat dilihat dari KRAPSI tahun 2018, bahwa hanya sedikit atlet renang kelompok umur III yang mengikuti kejuaraan tersebut. Kemudian jika dibandingkan waktu atlet renang kelompok umur III pada gaya kupu-kupu dari Sumatera Utara masih jauh lebih baik lagi atlet dari pulau Jawa, dimana data pada kelompok umur III untuk limit waktu pada gaya kupu-kupu di 50m, 100m dan 200m masih jauh dari atlet di Sumatera Utara (data KRAPSI 2018). Masalah pencapaian waktu tidak bisa maksimal karena kualitas gerak gaya itu sendiri belum maksimal.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang di berikan pada pelatih dan atlet pada tanggal 8 Agustus 2019. Hasil dari 10 pelatih yang ada club Sumatera Utara 8

diantara tidak mempunyai buku panduan secara khusus dalam melatih renang gaya kupu kupu, dan 2 pelatih mengatakan mempunyai informasi pemahaman dalam penataran yang ada diluar provinsi Sumatera Utara. Selanjutnya pada 20 orang atlet, ditemukan bahwa untuk lebih banyak menjawab sulit untuk melakukan renang gaya kupu kupu, dan pada poin selanjutnya atlet merasa bosan dalam berlatih bentuk drill gaya kupu kupu.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam usahanya untuk meraih prestasi yang maksimal. Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet diperlukan latihan yang baik dan teratur. "Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya" (Sukadiyanto, 2011: 6). Maka dari itu diperlukannya pelatih yang paham terhadap tahapan dalam melatih, dan memahami model drill untuk perbaikan teknik khususnya renang gaya kupu kupu. Berdasarkan permasalahan dia atas, maka peneliti ingin membantu menambah sumber pengetahuan dan informasi mengenai tahapan dan model dalam latihan renang gaya kupu kupu pada kelompok umur III. Dalam metode penelitian ini peneliti menggunakan metode model penelitian pengembangan. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengembangkan atau menghasilkan suatu produk panduan latihan gaya kupu kupu untuk kepentingan tertentu. Kemudian produk tersebut dievaluasi oleh para ahli agar produk yang dikembangkan menjadi produk yang benar-benar diharapkan dapat meningkatkan prestasi alet

khususnya pada cabang renang gaya kupu-kupu. Produk yang dihasilkan akan berkontribusi untuk klub-klub renang di Sumatera Utara yang akan melakukan pembinaan. Untuk itu penelitian ini berjudul “Pengembangan Buku Panduan Renang Gaya Kupu-Kupu Untuk Atlet Kelompok Umur III”.

### **1.2. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, penelitian ini berfokus pada pengembangan Buku Panduan Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu Untuk Atlet Kelompok Umur III.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil analisis latar belakang masalah dan fokus penelitian maka rumusan penelitian ini yaitu bagaimanakah kelayakan Buku Pedoman Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu Untuk Atlet Kelompok Umur III.

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan analisis rumusan masalah penelitian maka dapat ditentukan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimanakah kelayakan Buku Pedoman Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu Untuk Atlet Kelompok Umur III.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara praktis maupun manfaat secara teoritis.

### 1.5.1. Manfaat Secara Praktis

- a. Memberikan sumbangan dalam buku pedoman latihan renang gaya kupu-kupu kelompok umur III.
- b. Sumber ilmu pengetahuan atlet, pelatih maupun peneliti tentang renang gaya kupu-kupu dan model latihan untuk atlet kelompok umur III.
- c. Sebagai sumbangan bahan bacaan tentang 10 model latihan gaya kupu-kupu untuk atlet kelompok umur III.

### 1.5.2. Manfaat Secara Teoritis

Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis yaitu :

- a. Untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.
- b. Menambah referensi dan literatur tentang model latihan renang gaya kupu-kupu untuk atlet kelompok umur III.

