

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan fungsi dasar olahraga pada dasarnya yaitu selain meningkatkan kebugaran jasmani olahraga juga dapat dijadikan sebagai suatu kegiatan olahraga prestasi bagi pelakunya yang cukup membanggakan. Prestasi tersebut dapat dilihat banyak nya sumbangan yang telah diberikan oleh para pelaku olahraga di Indonesia terhadap perkembangan olahraga pada saat ini. Salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat dan semua kalangan adalah olahraga renang.

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 dipermukan 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. 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.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di *Aquatic Swimming Club* pada tanggal 3 Februari 2025, peneliti melakukan wawancara dengan pelatih, Bapak Tiopan Saut Maruli Munthe. Dari pengamatan langsung, ditemukan beberapa tantangan yang dihadapi oleh atlet pemula, terutama dalam penguasaan teknik kayuhan tangan dan kaki, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan teknik pernapasan saat berenang gaya punggung. Pelatih menyampaikan bahwa model latihan yang diterapkan saat ini memiliki fokus yang cukup baik pada aspek dasar, namun penggunaan variasi latihan dan alat bantu masih terbatas. Hal ini memberikan ruang bagi pengembangan metode latihan agar atlet dapat lebih cepat menguasai teknik dan mempertahankan motivasi selama berlatih.

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada tiga klub renang yang menjadi lokasi uji coba kelompok kecil, yaitu *Swippy Swimming Club*, *Bina Tirta Swimming Club*, dan *Tirta Prima Swimming Club*. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa para atlet di klub-klub tersebut merasa perlunya variasi dalam model latihan yang selama ini dilakukan. Latihan yang umum diterapkan kebanyakan berfokus pada kayuhan lengan dan kaki di pinggir kolam serta berenang gaya punggung bolak-balik tanpa banyak menggunakan alat bantu. Kondisi ini memberikan kesempatan bagi pengembangan variasi latihan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik sekaligus menjaga semangat

dan antusiasme atlet dalam berlatih.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, program latihan yang saat ini diterapkan oleh pelatih memiliki dasar yang cukup baik dan konsisten dalam membentuk kemampuan renang gaya punggung para atlet. Program tersebut telah memberikan fondasi yang penting bagi para atlet untuk menguasai teknik dasar yang diperlukan. Namun, dalam proses pelaksanaan latihan, terdapat peluang untuk mengembangkan variasi latihan yang lebih beragam agar dapat memberikan rangsangan yang berbeda dan meningkatkan motivasi atlet dalam menjalani latihan sehari-hari.

Penggunaan variasi latihan yang beragam tidak hanya dapat membantu menghilangkan rasa jenuh yang mungkin dirasakan oleh atlet selama menjalani program latihan yang bersifat rutin, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas proses pembelajaran teknik renang gaya punggung. Dengan menghadirkan latihan yang menggunakan alat bantu terlebih dahulu, atlet dapat lebih mudah memahami gerakan-gerakan dasar secara bertahap. Setelah itu, latihan dapat dilanjutkan tanpa menggunakan alat, sehingga atlet mampu mengintegrasikan dan mengaplikasikan teknik secara menyeluruh saat berenang.

Selain itu, variasi latihan ini juga memberikan peluang bagi pelatih untuk lebih fleksibel dalam merancang pola latihan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing atlet. Alat bantu yang digunakan dalam variasi latihan yang dikembangkan juga dipilih dengan pertimbangan biaya yang terjangkau dan kemudahan penggunaan, sehingga tidak memberatkan pihak klub maupun pelatih dalam pelaksanaannya. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman latihan yang lebih menarik, menyenangkan, sekaligus efektif dalam meningkatkan

keterampilan renang gaya punggung.

Dari hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap beberapa klub renang dan para atletnya, peneliti memperoleh gambaran bahwa pengembangan variasi latihan gaya punggung sangat diperlukan sebagai langkah lanjutan untuk meningkatkan kualitas latihan yang ada. Hal ini didasarkan pada kebutuhan para atlet yang menginginkan variasi latihan yang lebih beragam dan menarik, sehingga dapat membantu meningkatkan semangat dan fokus mereka selama berlatih. Dengan pengembangan variasi latihan yang tepat, diharapkan tidak hanya kemampuan teknik gaya punggung yang meningkat, tetapi juga motivasi dan konsistensi latihan atlet dapat terjaga dengan baik.

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan renang gaya punggung yang baru sangat penting untuk diterapkan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pembinaan atlet renang. Variasi latihan ini diharapkan dapat menjadi solusi praktis dan efektif bagi pelatih dan atlet dalam menghadapi tantangan latihan yang semakin kompetitif, serta mendukung pencapaian prestasi olahraga renang yang lebih optimal di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki unsur keterbaruan karena mengembangkan variasi latihan renang gaya punggung yang belum banyak diterapkan dalam program latihan di klub-klub renang pemula. Berbeda dengan model latihan yang selama ini cenderung bersifat rutin dan terbatas pada kayuhan lengan dan kaki secara berulang, penelitian ini menawarkan rangkaian variasi latihan yang lebih beragam, bertahap, dan memanfaatkan alat bantu sederhana yang mudah dijangkau. Pengembangan variasi latihan ini disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan langsung pada beberapa klub renang,

sehingga model yang dihasilkan lebih aplikatif, sesuai kondisi lapangan, serta mampu meningkatkan teknik dasar sekaligus menjaga motivasi atlet dalam berlatih. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam pembinaan renang gaya punggung, khususnya bagi atlet pemula, melalui penyediaan alternatif latihan yang lebih efektif, menarik, dan relevan dengan kebutuhan pembinaan saat ini.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, fokus penelitian dalam penelitian ini adalah : pengembangan model latihan renang gaya punggung kota Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka penelitian ini Adalah “Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Punggung *Club* Kota Medan Tahun 2025”

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengembangan variasi latihan renang gaya punggung di kota Medan?
2. Apa saja kendala yang dihadapi atlet dalam menguasai teknik renang gaya punggung dengan model latihan yang ada saat ini?

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan renang gaya punggung ini bagi pelatih dapat

dijadikan sebagai acuan dan pedoman dalam melatih.

2. Pengembangan model variasi latihan renang gaya punggung ini bagi atlet dapat mempermudah serta mempercepat dalam menguasai teknik renang gaya punggung.
3. Pengembangan model latihan renang Gaya Punggung ini dapat mengurangi rasa jenuh atlet dalam berlatih.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi ilmuwan maupun peneliti lainnya yang lebih spesifik dan menarik.

