

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sejak akhir tahun 1950, para ilmuwan dan pengajar renang telah sepakat untuk mempelajari renang dengan cara sistematis. Banyak terdapat film, video, maupun jurnal pengetahuan yang membahas suatu proses belajar mengajar renang serta caranya supaya orang dapat berenang dalam kurun waktu yang lebih cepat.

Berdasarkan sejarahnya, kegiatan renang sudah dikenal sejak zaman dahulu. Hal ini terbukti dengan adanya tanda-tanda peninggalan raja-raja atau kekaisaran yang berupa gambar atau *relief*. Pada zaman dahulu sebuah kerajaan dikelilingi oleh kolam yang berfungsi sebagai pelindung dari serangan musuh, sehingga musuh tidak dapat masuk secara langsung. Akan tetapi, musuh ternyata lebih pandai dan memiliki berbagai cara untuk menyusup kedalam kerajaan tersebut dengan cara berenang di dalam air menggunakan kantong-kantong udara yang terbuat dari kulit.

Negara-negara yang terbukti bahwa renang sudah dikenal sejak zaman dahulu yaitu di Cina, India, Yunani, Syiria, dan negara lainnya. Ternyata di negara tersebut terdapat air yang menyebabkan adanya danau, sungai, dan laut. Tempat-tempat tersebut merupakan tempat mata pencaharian bagi masyarakat disekitarnya, seperti menangkap ikan, menyelam mencari kerang, atau menyeberangi sungai ataupun danau untuk bertani sehingga

masyarakat disekitar lokasi tersebut harus menguasai teknik-teknik renang dengan baik.

Perkembangan olahraga renang juga sudah dikenal pesat di Indonesia sejak saat kependudukan tentara Belanda. Pada saat itu yang mendominasi kegiatan renang adalah orang-orang kulit putih, sedangkan rakyat asli Indonesia hanya sedikit yang ikut melakukan kegiatan renang dan itupun hanya orang-orang yang tergolong kaya dan berdomisili di Kota-Kota besar. Akan tetapi, kegiatan renang ini mengalami kemunduran saat tentara Jepang mengambil alih kekuasaan dari Belanda. Saat itu kegiatan pemuda Indonesia dibatasi, tidak boleh banyak kegiatan dalam bentuk apapun.

Setelah Indonesia merdeka, olahraga renang kembali diaktifkan dengan adanya peresmian perkumpulan renang di Indonesia serta munculnya pembangunan kolam renang di kota-kota besar. Kolam renang yang pertama dibangun di Indonesia berada di kota Bandung, yaitu kolam renang Cihampelas dengan mata airnya yang cukup besar (Bandi Utama, 2010).

Pada dasarnya, renang termasuk kedalam salah satu cabang olahraga aquatic yang dilakukan dengan cara menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air dan dilakukan tanpa perlengkapan bantuan. Menurut Ramadhan dan Hartoto (2018) berenang adalah aktivitas fisik yang telah dipraktekkan oleh manusia sejak berabad-abad yang lalu, sebelum manusia mengenali dan menggunakan kolam renang sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan

berolahraga seperti saat ini. Selanjutnya Mardesia (2014:3) menjelaskan bahwa berenang sangat baik untuk pertahanan diri seseorang saat berada di air, selain itu kegiatan ini bermanfaat terutama di waktu senggang.

Menurut Badruzaman (2017) mendefinisikan renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh keatas permukaan air. Dalam renang sendiri, terdapat empat gaya yaitu renang gaya punggung (*backstroke*), gaya kupu-kupu (*butterflystroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya bebas (*crawlstroke*) (Kamalia, 2014:2). Berdasarkan hal tersebut, yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini adalah renang gaya bebas (*crawlstroke*).

Menurut Listiono (2013:2) renang gaya bebas mempunyai teknik yang harus dikuasai, adapun teknik renang gaya bebas yaitu dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah, teknik inilah yang sering menjadikan kendala bagi siswa untuk dapat melakukannya. Namun, gaya bebas ini termasuk gaya yang tercepat jika dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain seperti gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu- kupu.

Banyak sekali cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan renang gaya bebas ini. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan alat bantu papan luncur. Penggunaan papan luncur ini adalah untuk membantu atlet atau orang yang baru belajar berenang mengapung

diatas permukaan air. Selain itu, manfaat dari papan luncur ini adalah untuk memperkuat tangan dan melatih gerak kaki secara bebas. Penggunaan papan seluncur ini diharapkan dapat membantu mengembangkan kemampuan seseorang dalam penguasaan teknik pemula untuk renang gaya bebas.

Sebagian besar, seseorang yang ingin melakukan renang gaya bebas terutama pada teknik pemula mengalami banyak sekali kendala. Kendala yang sering dihadapi dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula adalah kurang tepatnya pengambilan sikap awal seperti posisi tubuh yang terkadang kurang sejajar dengan permukaan air dan posisi kepala yang kurang tepat. Selanjutnya, pada teknik pemula juga sering ditemui kendala dalam pelaksanaan renang gaya bebas ini, seperti gerakan kaki, tangan dan kepala yang tidak beraturan sehingga mengganggu kemampuan orang tersebut dalam penguasaan teknik renang gaya bebas.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran Papan Luncur dalam Latihan Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*) Teknik Pemula”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Latihan renang gaya bebas pada teknik pemula sering ditemui posisi sikap awal yang kurang tepat.
2. Pelaksanaan renang gaya bebas yang meliputi gerakan kaki, tangan dan kepala yang tidak beraturan.

3. Perlunya alat bantu agar latihan renang gaya bebas teknik pemula dapat berjalan dengan baik.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini hanya membahas mengenai peran papan luncur dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula.

1.4. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi salah pengertian mengenai istilah-istilah dalam penelitian ini, maka peneliti menjelaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Papan luncur adalah alat bantu yang digunakan dalam kegiatan latihan renang gaya bebas berbentuk seperti papan dan mengapung ketika digunakan.
2. Latihan renang gaya bebas teknik pemula adalah latihan renang dengan cara posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah

1.5. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana peran papan luncur dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula?”.

1.6. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peran papan luncur dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula.

1.7. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah dapat dijadikan landasan dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula dengan menggunakan papan luncur. Selain itu, penelitian ini juga menjadi khasanah ilmu pengetahuan dalam latihan renang gaya bebas.