

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut bustanul arifin (cit. Angga Aditya, 2017) renang merupakan aktivitas yang dilakukan di dalam air tawar maupun air asin dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Olahraga renang dilakukan di dalam air, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, di air harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. hal tersebut menimbulkan gerakan - gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang paling dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut kemudian menjadi gaya-gaya dalam 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 kupu-kupu, gaya bebas, dan gaya dada. dari keempat gaya renang tersebut memiliki masing-masing karakteristik yang berbeda-beda dalam pelaksanaannya. Renang gaya bebas, kupu-kupu, dan gaya dada, dilakukan dengan gaya punggung dilakukan dengan posisi tubuh tertelungkup sejajar permukaan air. Sebaliknya

renang gaya punggung dilakukan dengan posisi tubuh terlentang sejajar dengan permukaan air. Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gerakan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air kedua belah tangan secara bergantian digerakan menuju pinggir seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar permukaan air sehingga mudah mengambil dan membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada diatas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan.

Kayuhan kaki dan lengan gaya punggung hampir sama dengan kayuhan kaki serta kayuhan lengan pada renang gaya bebas, namun yang membedakan adalah, renang gaya punggung proses gerakan kaki dan lengan dilakukan dalam posisi tubuh terlentang, 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 . Untuk itu renang gaya punggung perlu membutuhkan alat bantu untuk memperbaiki kinerja frekuensi kayuhan. Tujuan utama untuk memperbaiki teknik renang gaya punggung.

Dalam olahraga renang prestasi biasanya diperlombakan di tingkat daerah, nasional maupun internasional sedangkan menurut (Saifullah, 2023) Olahraga

renang merupakan gerak tubuh yang dilakukan di air, gerak tubuh dalam renang gerakan lebih kompleks mengerjakan berbagai persediaan lengan, batang badan dan tungkai yang harus bergerak di air yang memiliki sifat dan karakteristik tersendiri.

Fasilitas dan peralatan yang diperlukan untuk mendukung olahraga renang antaranya, kolam renang, lintasan, pengukuran waktu, dan balok strat. Adapun perlengkapan renang lain yang sering digunakan, yaitu ban, kacamata renang, kaki katak, pakaian renang, papan pelampung, hand paddles, pull buoy dan penutup kepala (Nani Kurniawati, 2014) .

Perkumpulan renang merupakan wadah pembinaan yang paling mendasar untuk menjalankan aktivitas latihan mulai tahapan paling bawah, hingga mencapai tahapan pembinaan yang paling atas di cabang olahraga renang. Pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental dilatih di perkumpulan atau klub untuk mendapatkan prestasi yang optimal.

Aqua Marlin Club merupakan salah satu club yang ada di kota bekasi dan tempat latihan rutin berada di kolam renang kemang pertama *sport* bekasi timur. Berbagai perlombaan renang telah diikuti oleh atlet-atlet perkumpulan renang Aqua Marlin yang di daerah Bekasi, antara lain Kejurda dan Kejurnas.

Berdasarkan pengamatan awal pada saat atlet aqua marlin latihan gaya punggung dengan jarak 50 meter, hasil keterampilan gerak lengan yang diperoleh masih kurang memuaskan pada bagian lengan untuk keselarasan berenang gaya

punggung. Peneliti menyimpulkan bahwa faktor utama yang terjadi permasalahan ada pada kemampuan gerak lengan para atlet aqua marlin pada gaya punggung masih kurang baik maka akan ketidak seimbangan arah saat berenang sehingga tubuh akan terdorong ke kiri atau ke kanan. Berdasarkan hal ini, penulis ingin memperbaiki keterampilan gerak lengan dengan latihan menggunakan alat bantu *Pull Buoy* terhadap keterampilan gerak lengan pada renang gaya punggung di Aqua Marlin Club.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Alat Bantu *Pull Buoy* Terhadap Keterampilan Gerak Lengan Renang Gaya Punggung Pada Atlet 6-12 tahun

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum optimalnya kayuhan lengan gaya punggung pada anak didik aqua marlin
2. Perlu peningkatan kekuatan kayuhan lengan Dan keselarasan dalam berenang
3. Melihat belum adanya penelitian sebelumnya pada anak didik Aqua Marlin

C. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisa dan diusahakan pemecahan, berdasarkan uraian tersebut maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada alat bantu *pull buoy* terhadap keterampilan gerak lengan renang gaya punggung di Aqua Marlin Club ? ”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui:

“Pengaruh latihan menggunakan *pull buoy* terhadap keterampilan gerak lengan renang gaya punggung pada Atlet Aqua Marlin”

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

menghasilkan temuan yang bermanfaat secara teoritis, empiris, dan penelitian:

1. Praktisi, diharapkan dapat dijadikan pegangan oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga maupun para pelatih dalam memilih bentuk latihan yang maksimal.
2. Teoritis, merupakan informasi guna pengembangan pengetahuan dalam kegiatan proses belajar mengajar dan melatih olahraga renang pada umumnya.
3. Penelitian itu sendiri, merupakan informasi untuk pelaksanaan penelitian berikutnya di lapangan dalam cabang olahraga renang secara umum, khususnya pada renang gaya punggung di Aqua Marlin Club.