

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan, serta menyehatkan tubuh. Olahraga renang ini cocok untuk dilakukan kalangan mana apapun, tanpa ada pembeda, baik umur dan status sosial. Sehingga olahraga ini juga sangat di gemari masyarakat. Selain itu, sudah dapat dikenalkan pada anak usia dini, seperti usia balita. Selain di kolam renang, kegiatan berenang dapat dilakukan dimana saja, seperti danau, sungai yang arusnya tidak terlalu deras, dan laut. Tempat-tempat tersebut memang merupakan perairan yang tenang, renang semua otot dapat bekerja sesuai dengan fungsinya sehingga baik untuk ketenangan jiwa (Mikanda Rahmani,2017:6).

Olahraga renang terdiri dari empat gaya yang dilombakan, yaitu: gaya kupu kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Prestasi olahraga renang tidak mudah diraih, karena banyak faktor yang menentukan prestasi perenang, seperti faktor anatomi (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai). factor fisiologi (kemampuan menghirup oksigen, Kelincahan, keseimbangan, koordinasi,

kekuatan, *power*, fleksibilitas). faktor biomekanika (kecepatan gerak, dan frekuensi kayuhan). faktor psikologi (kepribadian, atribusi, motivasi berprestasi, agresi, arausal, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, imagery, konsentrasi, konsep diri, dan rasa percaya diri). Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan (Rusmiati, 2012).

Renang gaya bebas (*freestyle*) merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Renang gaya bebas lebih minim hambatan karena posisi tubuh dan lengan seperti gerakan memecah air. Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya yang menghasilkan daya dorong tubuh ke depan dengan mengkoordinasikan gerakan tungkai, kayuhan lengan kanan dan kiri, posisi wajah ke bawah kecuali pada saat mengambil nafas dan posisi tubuh streamline untuk mengurangi hambatan sehingga akan melaju lebih cepat (Mashud, 2019:47-48).

Berdasarkan Pengamatan dan Observasi dalam lapangan banyak Kelompok Pemula renang di club POR Suryanaga saat melakukan renang gaya bebas Belum Benar di saat bernafas, banyak Pemula yang sering mengangkat

kepala pada saat berenang gaya bebas, sehingga menyebabkan hambatan pada saat berenang hambatan yang di peroleh pada saat kepala kurang masuk sangat besar, sehinggah Menyebabkan anak – anak Merasa Cepat capek dan mengakibatkan anak – anak Bosan.

Latihan Nafas renang gaya bebas posisi badan di saat renang gaya bebas posisi kepala sampai kaki harus lurus tidak terkecuali kepala yang harus melihat ke bawah.maka dari itu perlu adanya metode Latihan baru untuk mempermudah atlit melakukan Gerakan Renang gaya bebas dan juga agar kelompok pemula tersebut tidak merasa bosan. Agar proses Latihan berjalan sistematis, perlu adanya Latihan yang berulang ulang agar mempermudah para kelompok pemula membiasakan terkait cara melakukan nafas renang gaya bebas yang sesuai dengan apa yang pelatih inginkan.

Berdasarkan Observasi peneliti dan wawancara terhadap beberapa pelatih yang ada di POR Surya naga khusus nya pelatih Atlet Kelompok Pemula setuju dalam pengembangan Latihan renang gaya bebas untuk menambahkan Latihan menggunakan media Batu berwarna.

Berdasarkan Masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan

metode Latihan Nafas Renang Gaya Bebas dengan menggunakan Media Batu berwarna terhadap Kelompok Pemula di Club POR Suryanaga Surabaya”

B. Batasan Masalah

Agar permasalahan penelitian ini tidak meluas, serta mengingat keterbatasan kemampuan tenaga dan waktu peneliti maka perlu adanya pembatasan masalah, sehingga permasalahan lebih terfokus. Batasan masalah penelitian ini yaitu “Pengembangan Latihan Nafas pada Renang Gaya Bebas dengan menggunakan Media Batu berwarna terhadap Kelompok Pemula di Club POR Suryanaga Surabaya”.

C. Rumusan Masalah

Secara umum permasalahan dalam penelitian ini adalah Masih Banyak Kelompok pemula yang jika berenang Bebas Kepala Mereka Kurang melihat Bawah Alhasil Renang yang mereka lakukan Kurang Maksimal Karena Ada Hambatan Pada saat mereka melakukan Renang Gaya Bebas :

1. Seberapa Besar Manfaat Latihan Menggunakan media Batu Berwarna dalam melakukan nafas renang gaya bebas pada Kelompok pemula.

D. Asumsi

Asumsi dari pengembangan ini meliputi:

1. Pelatih akan memberikan metode latihan nafas dengan Media batu berwarna terhadap renang gaya bebas.
2. Dengan adanya pengembangan latihan dengan menambahkan media batu Kelompok pemula bisa membiasakan dalam melakukan Nafas renang gaya bebas yang benar dan merasa tidak capek.
3. Pengembangan metode latihan dengan media batu Berwarna terhadap Nafas renang gaya bebas diharapkan bisa mempermudah Kelompok Pemula dalam penguasaan Renang Gaya bebas yang benar.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk :

Mengembangkan metode latihan nafas renang gaya Bebas pada Kelompok Pemula dengan menggunakan media batu Berwarna yang di taruh di dalam Lintasan Kolam.

F. Manfaat Penelitian

Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan

1. Bagi Peneliti
 - a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan.
 - b. Sebagai dasar penelitian serupa di masa mendatang.
2. Bagi Pelatih
 - a. Dapat digunakan sebagai metode Latihan.
 - b. Menambah pengetahuan pelatih untuk mengembangkan potensi para pemain.
 - c. Memberikan opsi Latihan yang lebih banyak kepada pelatih.
3. Bagi Pembaca Umum
 - a. Dengan hasil penelitian ini untuk memperjelas pengaruh Latihan Menggunakan Media batu Terhadap kemampuan Renang Gaya Bebas.
 - b. Memberikan Informasi kepada masyarakat tentang Media batu berwarna Yang Bisa mengembangkan Renang Gaya Bebas.
 - c. Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan Renang.

- d. Dijadikan referensi bagi yang berhubungan dengan Latihan menggunakan Media Batu berwarna Terhadap Renang Gaya Bebas.

G. Batasan Istilah

1. Pengembangan adalah suatu langkah untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tertentu (Sugiyono, 2017:297).
2. Batu Berwarna disini di pergunakan sebagai alat bantu untuk mempermudah para kelompok pemula untuk Latihan nafas renang gaya bebas agar terbiasa melihat ke bawah atau dasar kolam.
3. Renang adalah gerakan berpindah tempat secara teratur di air dengan cepat menggunakan tangan dan kaki yang bertujuan agar tubuh tetap mengapung di air.
4. Gaya bebas (*freestyle*) adalah salah satu gaya yang menghasilkan daya dorong tubuh ke depan dengan mengkoordinasikan gerakan tungkai, kayuhan lengan kanan dan kiri, posisi wajah ke bawah kecuali pada saat mengambil nafas dan posisi tubuh streamline untuk mengurangi hambatan sehingga akan melaju lebih cepat (Mashud, 2019:47-48).

5. Atlet Renang Kelompok Pemula masih belum terbiasa tubuh stream line dan juga nafas yang terlalu ke atas pada saat melakukan renang gaya bebas.