BAB I
PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Renang adalah kegiatan yang banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari usai anak-anak sampai dewasa bahkan sampai usia lanjut (Sandra Arhesa, 2020:1). Renang adalah gerakan saat kita berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya didalam air baik di sungai, laut, ataupun kolam renang bahkan didalam bak mandi kalau bak mandi luas (Aisya Husen, 2012:1). Penulis berpendapat bahwa renang adalah olahraga yang bergerak berpindah satu tempat ke tempat lainnya di dalam air dan berusaha mengapung di air dengan mengutamakan kecepatan.

Menurut Thomas (Sandra Arhesa, 2020:3) dalam Renang terdiri dari 4 gaya yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya bebas (*freestyle*). Renang termasuk jenis olahraga yang bisa diajarkan kepada siapa saja mulai dari bayi, anak-anak, remaja sampai dewasa.

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).

Didalam renang gaya bebas yang perlu dipelajari yaitu bagaimana posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas, dan gerakan koordinasi. Perenang yang berprestasi tidak harus mementingkan kecepatan namun juga harus memperhatikan teknik dasar renang. Menurut (Dewantoro:2015) dalam Rico Bagus A & Setiyo H. 2017 bahwa gaya bebas adalah gaya paling mudah tetapi

bukan berarti tidak ada kesulitan, kesulitan dalam renang gaya bebas sering terjadi pada saat pengambilan nafas dan gerakan koordinasi.

Berdasarkan pengamatan dilapangan masalah yang sering terjadi atlet renang kelompok umur V (dibawah 10 tahun) saat renang gaya bebas kurang menguasai teknik dasar seperti saat pengambilan nafas posisi tangan turun, sehingga menyebabkan kepala naik dan hambatan di air semakin besar ketika berenang, sehingga waktu tempuh atlet tidak sesuai dengan yang di inginkan oleh pelatih. Ketika mengambil nafas posisi tangan tidak turun maka perlu adanya latihan untuk bisa mempertahankan posisi tangan agar tetap didepan dengan metode *drill* yang inovasi. Agar proses pelatihan yang sistematis dan meningkatkan keteraturan perlu adanya metode latihan *drill* pada teknik dasar renang gaya bebas karena metode *drill* dilakukan secara rutin dan berulang-ulang agar mempermudahkan atlet untuk mengingat setiap gerakan yang sudah di berikan pada saat latihan. Bentuk latihan untuk mempertahankan tangan agar tidak turun ketika mengambil nafas yaitu dengan metode *drill* menggunakan alat bantu berupa *Pull Bouy*.

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara dengan pelatih atlet kelompok umur V di club POR Suryanaga Surabaya diketahui bahwa 100% dari 5 orang pelatih dan 10 atlet KU V menyatakan bahwa setuju jika club POR Suryanaga Surabaya dikembangkan Metode *Drill* renang gaya bebas menggunakan alat bantu *Pull Bouy* sebagai panduan untuk atlet dan pelatih.

Berdasarkan masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengembangan Metode *Drill* Renang Gaya Bebas Menggunakan Alat Bantu *Pull Bouy* Pada Pelatih dan Atlet Kelompok Umur V 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 Metode *Drill* Renang Gaya Bebas Menggunakan Alat Bantu *Pull*

Bouy Pada Pelatih dan Atlet Kelompok Umur V di Club POR Suryanaga Surabaya".

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut yaitu "Bagaimana Pengembangan Metode *Drill* Renang Gaya Bebas Menggunakan Alat Bantu *Pull Bouy* Pada Pelatih dan Atlet Kelompok Umur V di Club POR Suryanaga Surabaya".

D. ASUMSI

Asumsi dari pengembangan ini meliputi:

1. Pelatih akan memberikan metode *drill* renang gaya bebas yang bervariasi dengan menggunakan alat bantu *pull bouy*.
2. Dengan adanya pengembangan metode *drill* atlet tidak bosan dengan latihan yang itu-itu saja.
3. Pengembangan metode *drill* renang gaya bebas menggunakan alat bantu *pull bouy* diharapakan bisa mempermudah pelatih dan atlet KU V dalam penguasaan teknik gaya bebas.

E. TUJUAN PENGEMBANGAN

Untuk mengembangkan Metode *Drill* Renang Gaya Bebas Menggunakan Alat Bantu *Pull Bouy* Pada Pelatih dan Atlet Kelompok Umur V di Club POR Suryanaga Surabaya.

F. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelatih renang kelompok umur V dapat menerapkan metode *drill* renang gaya bebas menggunakan alat bantu *pull bouy*.
2. Atlet renang ketika latihan tidak bosan dengan latihan yang itu-itu saja melainkan bisa menggunakan metode *drill* menggunakan alat bantu *pull bouy* yang bervariasi.

3. Atlet di kelompok umur V bisa menguasai teknik renang gaya bebas dengan benar dengan metode *drill* menggunakan alat bantu *pull bouy*.

G. BATASAN ISTILAH

1. Pengembangan adalah suatu langkah untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tertentu (Sugiyono, 2017:297).
2. Metode *drill* merupakan metode yang dapat diartikan sebagai suatu cara melatih atau mengajar dimana atlet atau siswa melakukan kegiatan-kegatan latihan agar atlet atau siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari yang telah dipelajari sebelumnya, latihan yang praktis, mudah dilakukan serta teratur dalam pelaksanaannya (Sudjana) dalam Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019:113).
3. *Pull bouy* merupakan peralatan renang sejenis alat bantu apung yang sering digunakan untuk atlet latihan renang (Mujika, I., & Crowley, E. 2019) dalam Ginting, dkk. 2020.
4. Renang adalah gerakan berpindah tempat secara teratur di air dengan cepat menggunakan tangan dan kaki yang bertujuan agar tubuh tetap mengapung di air.
5. 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).
6. Kelompok umur V dalam renang kategori atlet yang dibawah umur 10 tahun di kelompok umur ini sering terjadi kesalahan dalam hal teknik.