

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring perkembangan jaman, orang-orang semakin menyadari bahwa pentingnya berolahraga. Olahraga tidak hanya untuk menyehatkan tubuh, tetapi juga bisa menjadi sarana rekreasi bagi masyarakat. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan disenangi oleh banyak masyarakat di Indonesia adalah renang, olahraga renang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap segar.

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan salah satu alasan mereka melakukan olahraga adalah mereka mendapatkan kesegaran jasmani dan kesenangan tersendiri dari aktifitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mereka bisa melakukan kegiatan-kegiatan atau aktifitas-aktifitas lainnya dengan lebih baik. Pada dasarnya olahraga ialah pembinaan dalam kekuatan otot, kelenturan gerak dan ketahanan tubuh.

Olahraga renang berkembang berdasarkan tujuannya, yaitu sebagai olahraga prestasi, kesehatan dan rekreasi (Kasiyc, 1980:11). Untuk mengembangkan prestasi renang maka muncul klub-klub renang, salah satunya adalah klub renang serasi Swimming Club (S2C) Kabupaten Semarang yang berdiri sejak tahun 2007, klub S2C Kabupaten Semarang membina atlet dalam cabang olahraga renang, jumlah atlet yang tergabung di klub S2C Kabupaten Semarang berjumlah 10 orang, di klub tersebut para atlet dibina dan dilatih dengan program-program di air dan di darat.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga dari kelompok olahraga aquatic dan orang yang menekuninya, secara fisiologis harus memiliki keterampilan tertentu (PRSI, 2000). Di jelaskan bahwa renang dilalukakan sejak adanya manusia di dunia ini, pada jaman itu terutama sebagai alat beladiri dalam menghadapi alam pada masa itu. Pada tahun 1908 saat berlangsungnya Olympiade di London terbentuklah badan perserikatan renang internasional yang bernama *Federation International de Natation Ametur* di singkat dengan FINA (Roeswan dan Soekarno, 1979:6). Di Indonesia perserikatan olahraga renang mulai terbentuk pada tanggal 21 Maret 1951 dengan nama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) kemudiantahun 1959 berubah menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) (Kasiyo, 1980:11).

Renang gaya punggung adalah berenang dengan gaya posisi punggung menghadap permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang dipermukaan air kedua belah tangan secara bergantian digerakan menuju pinggir seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada diluar air sehingga mudah mengambil dan membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat ke atas dan tidak bisa melihat kedepan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Tujuan utama pelatihan renang gaya punggung adalah agar supaya berlangsung proses latihan. Proses latihan yang berlangsung efektif sehingga siswa pun tidak tahu apakah gerakan yang mereka lakukan sudah benar atau belum. Karena pengorganisasian bahan program latihan, penjadwalan kegiatan latihan berlangsung di koloam renang dan kegiatannya berlangsung di siang hari, dan metode strategi penyajiannya akan mempengaruhi seberapa banyak kadalatihan untuk mencapai perubahan perilaku yang melekat. Jika tidak diterapkan secara baik,

sistematis dan metodis tentunya tak berpengaruh terhadap kemampuan dan kecepatan sesuai yang diharapkan.

Renang gaya punggung dianggap sebagai gaya renang lanjutan artinya para perenang itu sudah dapat berenang gaya punggung jika telah bisa berenang dengan gaya lain seperti gaya dada dan gaya bebas. Agar perenang tidak mengalami kesulitan untuk mempelajari teknik renang gaya punggung maka dosen ataupun pelatih harus mampu menyusun pengajaran renang sedemikian rupa dari suatu rangkaian gerakan yang paling mudah menuju latihan yang paling sulit, dalam mencapai keberhasilan belajar teknik renang gaya punggung.

Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk menguasai teknik renang gaya punggung dengan baik dan benar antara lain adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ikut mempengaruhi yang berasal dari diri perenang itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud disini meliputi kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar. Dari faktor-faktor tersebut penulis mengemukakan bahwa faktor internal merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan renang gaya punggung yaitu faktor teknik.

Faktor teknik yang dimaksud tersebut ialah posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik bernafas dan gerakan koordinasi. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar, penulis menduga keterampilan berenang gaya punggung yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik. Kesulitan tersebut muncul disebabkan perenang tidak mampu menguasai teknik renang gaya punggung yaitu (posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik bernafas dan gerakan koordinasi) dengan baik, sehingga muncul kesalahan-kesalahan yang dapat menyulitkan perenang dalam melakukan teknik renang gaya punggung.

Berdasarkan pernyataan diatas maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Koordinasi Kaki Tangan Pada Renang Gaya Punggung Di SMA N 4 Kota Kupang”**

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya keaktifan siswa.
2. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan renang gaya punggung.
3. Belum diketahuinya kemampuan siswa dalam melakukan gaya punggung dengan menempuh jarak jauh.

C. Batasan Masalah

Masalah dalam penelitian perlu dibatasi agar pembahasan lebih fokus. Adapun masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Koordinasi Kaki Tangan Pada Renang Gaya Punggung Di SMA Negeri 4 Kota Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah pokok penelitian yaitu bagaimana Koordionasi Kaki Tangan Pada Renang Gaya Punggung Di SMA Negeri 4 Kota Kupang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Koordinasi Kaki Tangan Pada Renang Gaya Punggung.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini semoga dapat bermanfaat dan berguna bagi pembaca, manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang kepelatihan olahraga terutama dalam olahraga renang.

2. Manfaat praktis

Sebagai bahan dokumen untuk penelitian selanjutnya yang dipakai sebagai referensi oleh penelitian lain.