

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk memelihara kesehatan tubuh dan untuk memperkuat otot-otot. Membentuk, melatih dan menjaga tubuh supaya menjadi tubuh yang sehat, dan kuat ialah termasuk dalam tujuan utama dari olahraga. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan melalui memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan juga membuat, melaksanakan atau menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Berdasarkan undang-undang tersebut, maka perkumpulan olahraga memiliki peranan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi dari olahragawan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdapat 7 ruang lingkup, yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, ritmik, air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Kegiatan atau aktivitas berolahraga dapat dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Kegiatan olahraga sendiri jauh dari nuansa *diskriminatif* pada perbedaan agama, perbedaan budaya, dan juga perbedaan kemiskinan. Olahraga bagi tubuh manusia memiliki manfaat yang baik seperti dapat melindungi tubuh dari macam-macam penyakit, dapat meningkatkan suasana hati dan juga dapat mengurangi stres, meningkatkan *lean body mass* (masa tubuh), kekuatan otot, kekuatan tulang, dapat meningkatkan kesehatan jantung, melancarkan peredaran darah, dan juga dapat mengontrol berat badan.

Sementara itu, olahraga memiliki manfaat non fisik antara lain dapat meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan kesehatan psikologis, dan dapat membantu anak untuk mengurangi stres. Oleh sebab itu, olahraga sangat berkaitan pada kehidupan manusia juga pada masalah ekonomi, masalah sosial, masalah politik, masalah pada kemajuan suatu daerah dan lainnya.

Renang adalah olahraga yang dilakukan di air dan dapat dilakukan dengan siapa saja, olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan dan dapat dipelajari pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. Dalam pendidikan jasmani dilatih untuk meningkatkan keterampilan gerak yang dapat dilakukan melalui cabang olahraga atletik maupun cabang olahraga renang. Didalam pendidikan jasmani seseorang hanya diharapkan untuk mampu menguasai teknik renang walaupun tidak berprestasi.

Hamsa (2015) berpendapat, bahwa gerakan yang dilakukan seseorang untuk berpindah posisi dari satu tempat ke tempat lain saat di dalam air, seperti di danau, laut, sungai maupun di kolam renang disebut renang. Sehingga dapat dikatakan bahwa renang merupakan upaya seseorang untuk mengapungkan tubuh ataupun mengangkat tubuh keatas permukaan air. Olahraga ini menjadi olahraga yang baik dikesehatan tubuh manusia karena pada otot dan persendian di tubuh bergerak ketika manusia itu berenang.

Dengan menekuni aktivitas renang seseorang akan mendapatkan manfaat yang sangat banyak. Latihan pernafasan terjaga kondisi fisik yang prima adalah bagian kecil dari manfaat olahraga renang. Seseorang yang ingin menekuni

olahraga renang wajib menguasai beberapa teknik dasar renang, yaitu: mengapung, pernapasan, dan meluncur. Nomor latihan olahraga renang di bagi beberapa macam di antaranya renang gaya bebas, renang gaya kupu-kupu, renang gaya punggung, dan renang gaya dada. Penguasaan teknik renang merupakan hal yang harus dikuasai, hal ini disebabkan dengan adanya penguasaan teknik renang yang baik, benar dan juga berkualitas akan membuat perenang mudah dalam berenang dan dapat membantu perenang dalam mengefektifkan gerakan dan waktu tempuh selama berenang.

Gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Renang gaya bebas sendiri merupakan salah satu gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan gaya renang lainnya, hal ini disebabkan gaya renang bebas memiliki minim hambatan dibanding dengan gaya renang lainnya. Adapun ciri khas dari renang ini yaitu lengan bergerak berputar kearah depan yang kemudian masuk kedalam air dan setelah itu lengan keluar disamping badan yang secara bergantian dan tungkai kaki bergerak naik turun dengan cara bergantian. Susanto (2016) berpendapat bahwa gerakan ketika berenang yang dilakukan seseorang dengan tubuh yang telungkup kemudian kedua kakinya digerakan menyerupai gerakan katak itu merupakan renang gaya bebas.

Berenang memerlukan penguasaan teknik dasar seperti, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, serta teknik pengambilan nafas. Seluruh anggota badan lurus dan kedua lengan bergerak berada pada permukaan air ini adalah gaya tercepat ketika berenang dan menjadi ciri khas dari gaya bebas. Imansyah (2016) menyatakan, bahwa pada saat berenang menggunakan gaya bebas, posisi badan harus *se-streamline* atau tubuh harus datar bahkan sedatar

mungkin didalam permukaan air. Pentingnya *biomekanika* gerak pada saat renang menggunakan gaya bebas bertujuan untuk mencapai teknik yang baik, dimana sebagai salah satu penentu, keterampilan gerak gaya bebas pada *fase* dayungan lengan, *fase* gerakan kaki dan gerakan lengan, dan terakhir *fase* pengambilan nafas. Keterampilan renang gaya bebas dianalisis berdasarkan kebenaran *biomekanika* gerak untuk mencari kesesuaian dalam penerapan latihan mahasiswa agar dapat membantu mendapatkan waktu yang optimal.

Pembelajaran di tingkat sekolah maupun perkuliahan proses pembelajaran juga sama, yang berbeda ialah hanya pada pendalaman proses belajar. Dalam pembelajaran mata kuliah renang, masih terdapat mahasiswa yang belum memahami atau belum mengerti tentang gerak dasar renang gaya bebas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada mahasiswa pendidikan jasmani banyak mahasiswa yang belum bisa berenang bahkan ada beberapa mahasiswa yang baru melakukan renang saat perkuliahan. Kurang aktifnya mahasiswa saat melakukan gerak dasar renang gaya bebas juga menjadi permasalahan yang selalu ditemui saat proses pembelajaran berlangsung.

Proses pembelajaran renang sangat panjang, seseorang dituntut untuk bisa menguasai teknik dasar dan haruslah rajin berlatih. Untuk menguasai teknik dasar renang gaya bebas dibutuhkan motivasi mahasiswa itu sendiri untuk memperbaiki teknik dasar renang gaya bebas. Universitas Muhammadiyah Kotabumi merupakan salah satu universitas yang berada di kabupaten lampung utara. Universitas ini terdapat program studi pendidikan jasmani, banyak praktik olahraga yang wajib di kuasai oleh mahasiswa pendidikan jasmani. Renang adalah mata kuliah wajib yang harus diambil oleh mahasiswa. Saat proses perkuliahan

mahasiswa mendapatkan pembelajaran renang dasar sampai renang lanjutan. Kelulusan mata kuliah menjadi keharusan bagi mahasiswa, karena jika tidak lulus pada tahap awal (renang dasar) mahasiswa tidak dapat melanjutkan ke mata kuliah renang berikutnya. Berlatih keras adalah kunci untuk keberhasilan, karena renang sering menjadi mata kuliah yang ditakuti bagi sebagian mahasiswa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi angkatan (2018, 2019, 2020, 2021, dan 2022) banyak permasalahan yang terlihat sehingga membuat mahasiswa menjadi tidak dapat menguasai teknik renang gaya bebas. Pada angkatan 2018 dari 13 mahasiswa yang menguasai renang gaya bebas terdiri dari 2 mahasiswa yang mampu menguasai teknik renang, pada tahun 2019 dari 34 mahasiswa yang menguasai renang gaya bebas terdiri dari 26 mahasiswa yang mampu menguasai teknik renang, pada angkatan 2020 dari 23 mahasiswa yang menguasai renang gaya bebas terdiri dari 14 mahasiswa yang mampu menguasai teknik renang, pada tahun 2021 dari 19 mahasiswa yang menguasai renang gaya bebas terdiri dari 8 mahasiswa yang mampu menguasai teknik renang, dan pada tahun angkatan 2022 ini mahasiswa baru menempuh mata kuliah renang.

Atas dasar observasi ini penulis menganalisis permasalahan utama apa yang membuat mahasiswa tidak dapat menguasai teknik renang gaya bebas, dan judul penelitian yang akan diangkat oleh penulis adalah: “Analisis keterampilan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi”.

1.2 Fokus Penelitian

Agar pemasalahan tidak meluas dalam pembahasannya untuk memperjelas juga mempertajam arah fokus pada penelitian ini, maka dari latar belakang masalah di atas perlu dibatasi. Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada fokus penelitian, yaitu keterampilan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi.

1.3 Rumus Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana keterampilan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumus masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak yaitu :

1.5.1 Secara Teoretis

- 1) Menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca penelitian ini tentang analisis keterampilan renang gaya bebas mahasiswa pendidikan jasmani universitas muhammadiyah kotabumi.

- 2) Dijadikan sebagai kajian atau referensi untuk peneliti lebih lanjut tentang masalah terkait.

1.5.2 Secara Praktis

- 1) Dapat digunakan sebagai acuan untuk pembinaan prestasi renang gaya bebas menggunakan salah satu dasar kesesuaian keterampilan gerak dasar renang gaya bebas.
- 2) Dapat digunakan untuk memperbaiki prestasi olahraga renang gaya bebas terhadap mahasiswa pendidikan jasmani.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait dengan keterampilan gerak renang gaya bebas terhadap mahasiswa.