

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. 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 di gemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar.

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 ke empat gaya renang tersebut memiliki masing-masing karakteristik yang berbeda-beda dalam proses pelaksanaannya. Renang gaya bebas, kupu-kupu, dan gaya dada dilakukan dengan posisi tubuh tertelungkup sejajardengan permukaan air. Sebaliknya renang gaya punggung dilakukan dengan posisi tubuh tertelentang sejajar dengan permukaan air.

Renang gaya punggung adalah berenang dengan 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 di luar air sehingga mudah mengambil dan membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah beradadi atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat kedepan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Olahraga renang gaya punggung dapat juga dilakukan pada jarak 25 meter dengan tujuan untuk melatih kecepatan keterampilan gerak dan diperlukan fleksibilitas sendi bahu, frekuensi kayuhan, dan power lengan. Fleksibilitas sendi bahu dalam renang 25 meter gaya punggung akan berpengaruh sekali pada kecepatan waktu tempuh.

Dimensi lain yang berkaitan dengan kecepatan renang 25 meter adalah frekuensi kayuhan. Kayuhan kaki dan kayuhan lengan renang gaya punggung hampir sama dengan kayuhan kaki serta kayuhan lengan pada renang gaya bebas, namun yang membedakannya ialah, renang gaya punggung proses gerakan kaki dan lengan dilakukan dalam posisi tubuh tertelentang. Sedangkan proses gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dilakukan dalam posisi tubuh tertelungkup. Karena itu, dalam renang 25 meter gaya punggung frekuensi kayuhan kaki dan lengan gaya bebas dan gaya punggung, banyak memberikan kontribusi yang signifikan dan cenderung akan mempengaruhi kinerjanya terhadap kecepatan renang 25 meter baik dalam renang tingkat pemula, usia dini, dan kelompok umur. Untuk itu renang gaya punggung perlu adanya pelatihan untuk memperbaiki kinerja frekuensi kayuhan.

Tujuan utama pelatihan renang gaya punggung adalah agar supaya berlangsung proses latihan. Karena pengorganisasian bahan program latihan, penjadwalan kegiatan latihan, dan metode strategi penyajiannya akan mempengaruhi seberapa banyak kadar latihan untuk mencapai perubahan perilaku yang melekat. Jika tidak diterapkan secara baik dan benar, sistematis dan metodis tentunya tak berpengaruh terhadap kemampuan dan kecepatan sesuai yang diharapkan.

Bila dilihat kondisi mahasiswa semester 4 jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo, dalam melakukan renang gaya punggung 25 meter dari tahun ketahun masih terbilang kurang cepat, Karena kurangnya kadar latihan.

Dari permasalahan diatas, salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah pada mahasiswa semester 4 jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo dalam meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 25 meteryaitu dengan menggunakan metode latihan berdistribusi.

Oleh sebab itu penulis tertarik melakukan penelitian kebuguran jasmani dengan judul “Pengaruh Latihan Renang Gaya Punggung Melalui Metode Distribusi Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 25 meter”(Studi Eksperimen Mahasiswa Semester 4 Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka masalah dalam penelitian ini di identifikasikan sebagai berikut :

- a) Kurangnya kadar latihan dalam melakukan renang gaya punggung.
- b) Pengorganisasian bahan program latihan, penjadwalan kegiatan latihan, dan metode strategi penyajian yang diterapkankurang baik dan benar
- c) Kurangnya fleksibilitas sendi bahu, frekuensi kayuhan, dan power lengan

## **1.3. Rumusan Masalah**

- a) Apakah latihan renang gaya punggung melalui metode distribusi dan selang waktu istirahat 3 menit dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya punggung 25 meter?
- b) Bagaimana latihan renang gaya punggung melalui metode distribusi dapat meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 25 meter?

## **1.4. Tujuan penelitian**

- a) Untuk mengetahui apakah latihan renang gaya punggung melalui metode distribusi dan selang waktu istirahat 3 menit dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya punggung 25 meter pada mahasiswa semester 4 jurusan pendidikan keperawatan olahraga

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang bermanfaat secara teoritis, empiris, dan peneliti:

- a) Praktis, diharapkan dapat dijadikan pegangan oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga maupun para pelatih di dalam memilih bentuk latihan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 25 meter.
- b) Teoritis, merupakan informasi guna pengembangan pengetahuan dalam kegiatan proses belajar mengajar dan melatih olahraga renang pada umumnya dan pengembangan pengetahuan dalam bidang kepelatihan khususnya metode dan strategi melatih kecepatan renang gaya punggung 25 meter.
- c) Peneliti itu sendiri, merupakan informasi untuk pelaksanaan penelitian berikutnya dilapangan dalam cabang olahraga renang secara umum, maupun melatih kecepatan renang pada gaya-gaya khususnya pada nomor gaya punggung lainnya. Hasil penelitian ini juga dapat member informasi pada peneliti selanjutnya pada gaya yang sama yakni renang gaya punggung dan pada objek yang sama yaitu mahasiswa itu sendiri.