

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Dalam kajian dan pemikiran tentang pendidikan, terlebih dahulu perlu di ketahui dua istilah yang hampir sama bentuknya dan sering di pergunakan dalam dunia pendidikan, yaitu pedagogi dan pedagoik. Pedagogi berarti “pendidikan” sedangkan pedagoik artinya “ilmu pendidikan”. Kata pedagogos yang pada awalnya berarti pelayanan kemudian berubah menjadi pekerjaan mulia. Karena pengertian pedagogi dari (*pedagogos*) berarti seorang yang tugasnya membimbing anak di dalam pertumbuhannya ke daerah berdiri sendiri dan bertanggung jawab. Pekerjaan mendidik mencakup banyak hal yaitu: segala sesuatu yang berhubungan dengan perkembangan manusia. Mulai dari perkembangan fisik, kesehatan, keterampilan, pikiran, perasaan, kemauan, sosial, sampai pada perkembangan iman. Dalam pengertian yang sederhana dan umum makna pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan (Pristiwanti dkk, 2022).

Definisi pendidikan dalam arti luas adalah hidup, artinya bahwa pendidikan adalah seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hayat dalam semua tempat serta situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap makhluk individu. Bahwa pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (*long life education*). Pengajaran dalam pengertian luas juga merupakan sebuah proses kegiatan mengajar, dan melaksanakan pembelajaran itu bisa terjadi di lingkungan manapun dan kapanpun (Amirin, 2013). Secara harfiah arti pendidikan adalah mendidik yang dilaksanakan oleh seorang pengajar kepada peserta didik, diharapkan orang dewasa pada anak-anak untuk bisa memberikan contoh tauladan, pembelajaran, pengarahan, dan peningkatan etika-akhlak, serta menggali pengetahuan setiap individu. Pengajaran yang diberikan pada peserta didik bukan

saja dari pendidikan formal yang dilaksanakan oleh pemegang kekuasaan, namun dalam hal ini fungsi keluarga serta masyarakatlah yang amat penting dan menjadi wadah pembinaan yang bisa membangkitkan serta mengembangkan pengetahuan serta pemahaman (Marisyah, Firman, 2019).

Pendidikan dalam arti kata sempit adalah sebuah Sekolah. Sistem itu berlaku untuk orang dengan berstatus sebagai murid yaitu siswa disekolah, atau peserta didik pada suatu universitas (lembaga pendidikan formal). Bapak pendidikan Ki Hajar Dewantara dengan pedomannya yang masyur yaitu, “Ing Ngarso Sung Tulodo” (di depan memberikan contoh), “Ing Madyo Mangun Karso” (di tengah membangun memberi semangat), Tut Wuri Handayani (di belakang memberi dorongan) dan (Febriyanti, 2021).

Pendidikan jasmani secara umum dapat diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menurut Suherman (2009) dan Budi, et al (2019) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan Jasmani dapat didefinisikan sebagai ”pendidikan tentang dan melalui gerak insani ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (sport), permainan, senam, dan latihan (exercise). Hasil yang ingin dicapai individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu (Abduljabar, 2011)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain itu, pendidikan jasmani dapat juga diartikan pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan dalam pendidikan jasmani (Ramdani, 2020).

Faishal Fajar Pratama, 2024

KONTRIBUSI GERAKAN MELUNCUR TANPA GERAKAN TUNGKAI DAN MELUNCUR MENGGUNAKAN GERAKAN TUNGKAI TERHADAP PENGUASAAN RENANG GAYA BEBAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Akuatik adalah sebutan untuk olahraga air yang dikoordinasi oleh FINA (*Fédération Internationale de Natation Amateur*) yang dibentuk sejak tahun 1908. Aquatik adalah suatu kegiatan yang dilakukan di air yang disebut dengan aktivitas aquatik. Seperti yang dikemukakan Kamtomo, 1982 (dalam Nugraha, dkk, hlm. 8) bahwa: “Aktivitas akuatik adalah suatu pembelajaran aktivitas fisik/olahraga yang dilakukan di air, dengan cara menggerakkan anggota badan, mengapung di air, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas”. Secara garis besar olahraga aquatik dapat dibagi menjadi beberapa kelompok diantaranya yaitu renang. Renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di air dan sangat berbeda dengan olahraga yang ada di darat. Menurut Arma Abdullah dalam (Badruzaman, 2012, hlm. 4) yaitu : “Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air laut”. Renang dalam pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri bertujuan agar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik serta pemahaman tentang gerakan renang. Karena dengan adanya pemahaman renang yang dimiliki setiap siswa yang akan dikembangkan sesuai minat dan bakat siswa itu sendiri.

Pembelajaran aktivitas akuatik adalah suatu proses mengubah keterampilan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan tersebut bergerak dengan bebas. Jadi pembelajaran aktivitas akuatik merupakan suatu usaha manusia yang dilakukan dengan tujuan membantu memfasilitasi belajar keterampilan orang lain, secara khusus pembelajaran aktivitas akuatik merupakan upaya yang dilakukan oleh guru atau club renang, instruktur dengan tujuan untuk membantu siswa agar dia belajar dengan mudah. Pembelajaran aktivitas akuatik merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh instruktur dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan aktivitas akuatik. Sebagai contoh, instruktur membantu kesulitan apa yang dialami dalam melakukan aktifitas akuatik, dengan demikian pembelajaran aktivitas akuatik akan berhasil dalam mencapai tujuan yang diinginkan oleh pengajar. Keberhasilan mengajar pembelajaran aktivitas akuatik dalam mencapai tujuan tidak ditentukan oleh instruktur saja, melainkan juga ditentukan oleh bagaimana sebaiknya siswa belajar. Pemahaman terhadap para siswa, bagaimana mereka berkembang secara intelektual, bagaimana mereka berpikir dan bagaimana mereka belajar (Nugraha, 2014).

Faishal Fajar Pratama, 2024

KONTRIBUSI GERAKAN MELUNCUR TANPA GERAKAN TUNGKAI DAN MELUNCUR MENGGUNAKAN GERAKAN TUNGKAI TERHADAP PENGUASAAN RENANG GAYA BEBAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Definisi renang menurut (Abdoelah, 1981), mengemukakan bahwa Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Kemudian mengenai pengertian renang yang tampaknya masih berhubungan, yang dituangkan dalam Modul Teori Renang I, (Badruzaman, 2007), mengemukakan bahwa: “Pengertian renang secara umum adalah *the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift.*” yang artinya adalah pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. renang adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan didalam air dengan koordinasi gerakan lengan dan tungkai.

Dalam berenang di samping berupaya mendorong tubuh untuk melaju, kita juga harus mampu menghindari atau meminimalisir tahanan atau hambatan air yang dapat menimbulkan daya laju tubuh menjadi terhambat, karena substansi peningkatan kemampuan renang adalah meningkatkan renang yang efisien dengan cara meningkatkan kemampuan daya dorong ke depan dan mengurangi hambatan kontra dari air terhadap tubuh seminimal mungkin, hambatan dapat terjadi akibat dari bentuk aliran air dan karena tubuh perenang, secara sederhana dalam renang dikenal ada tiga macam hambatan, yaitu: hambatan dari depan (frontal), hambatan yang berupa gesekan kulit (skin friction), dan hambatan yang berupa kisaran air di belakang perenang (Soejoko, 1992).

Keterampilan gerak dasar yang ada dalam aktivitas akuatik yang akan diambil yaitu, keterampilan gerak dasar meluncur, meluncur merupakan keterampilan gerak dasar yang harus siswa kuasai agar seluruh gaya yang terdapat dalam aktivitas akuatik khususnya berenang dapat mereka pelajari dengan baik, semua gaya berenang didasarkan pada prinsip meluncur diatas permukaan air (Haller, 2013). Setiap gaya renang didasarkan pada prinsip meluncur di atas permukaan air dan selain keyakinan yang kuat, untuk dapat belajar berenang seseorang harus mampu meluncur, untuk belajar meluncur dapat meminta bantuan teman dengan berbagai cara yang menyenangkan dalam bentuk permainan air (Haller, 2010). Oleh karena itu setiap gaya dalam aktivitas akuatik khususnya berenang dengan gaya dada, gaya punggung, gaya bebas dan gaya kupu-kupu pada prinsipnya akan melakukan proses meluncur terlebih dahulu sebelum kepada gerakan atau gaya yang seutuhnya dalam proses pembelajaran aktivitas akuatik dengan demikian, siswa harus mempelajari

keterampilan gerak dasar meluncur terlebih dahulu sebelum kepada gerakan atau gaya yang ada dalam aktivitas akuatik khususnya berenang, namun sebagai pemula atau yang baru pertama kali berenang, dapat dipahami bahwa seorang siswa yang baru mempelajari atau belajar renang, mungkin saja ia akan berfikir pembelajaran aktivitas akuatik sangatlah sulit bahkan mungkin mereka akan merasa tidak mampu menguasai keterampilan dasar dari berbagai macam gerakan berenang yang ada pada pembelajaran aktivitas akuatik (Firmansyah dan Wahyudi, 2017).

Meluncur merupakan dasar dari gerakan renang dan terapung di air, meluncur menjadi modal awal dalam belajar renang. Latihan meluncur bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh di air, jika tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh maka tubuh akan tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam tersebut dangkal. Meluncur adalah gerakan dasar dalam renang gaya bebas yang bertujuan untuk meminimalisir hambatan air dan memaksimalkan kecepatan renang. Meluncur dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu tanpa gerakan tungkai dan menggunakan gerakan tungkai, meluncur menggunakan gerakan tungkai dilakukan dengan mengayunkan kaki secara bergantian ke atas dan ke bawah, gerakan tungkai ini bertujuan untuk memberikan dorongan tambahan dan membantu menjaga keseimbangan tubuh saat meluncur (Mulyana, 2008).

Kecepatan laju renang diperoleh dari kayuhan lengan dan dorongan kaki, kayuhan lengan adalah satu fase dari gerakan tangan sewaktu berenang, sedangkan gerakan tungkai sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan sejajar dengan air, Menurut (Muin, 1992) fungsi tungkai yang utama sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan tungkai tetap tinggi dalam keadaan posisi tubuh sejajar dengan permukaan air sehingga tahanan menjadi kecil, di samping itu tendangan tungkai pada renang gaya bebas dapat membantu menghasilkan dorongan badan ke depan dan gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan utama sebagai tenaga pendorong dan sebagai pengatur keseimbangan agar posisi badan tetap pada posisi horizontal atau posisi tubuh tetap sejajar dengan permukaan air.

Laju kecepatan renang merupakan hasil dua gaya, satu gaya menahan dinamakan perlawanan yang disebabkan pemindahan air selama dia melakukan tarikan pada saat berenang, sedangkan gaya yang mendorongnya maju dinamakan

dorongan, dan dihasilkan dari gerakan lengan dan tungkai, kedua teknik meluncur ini memiliki kontribusi yang berbeda terhadap renang gaya bebas, meluncur tanpa gerakan tungkai lebih efektif untuk meminimalisir hambatan air dan memaksimalkan kecepatan meluncur dalam jarak pendek. Sedangkan meluncur menggunakan gerakan tungkai lebih efektif untuk menjaga kecepatan dan keseimbangan tubuh saat meluncur dalam jarak jauh (Councilman, 1962).

Pada gaya bebas, menghasilkan gerakan yang lebih cepat namun dari kesemuanya dibutuhkan latihan yang harus dilakukan secara terus menerus dan terarah. Untuk mencapai tujuan dari latihan maka perlu disusun sebuah konsep atau program yang mengarah pada peningkatan keterampilan (Amansyah & Daulay, 2019). Perlunya latihan secara teratur dalam latihan olahraga renang, dikarenakan bahwa tujuan bukanlah hanya agar kita bisa melakukan renang tapi juga karena sebab untuk meraih sebuah prestasi. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka sosok pelatih merupakan orang yang mempunyai tanggung jawab yang besar untuk mencapainya dengan mempertimbangkan beberapa aspek dalam latihan tersebut diantaranya strategi/taktik, psikologi, fisik dan teknik. Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh di salah satu club renang di Subang yaitu Little Stars. Pada kelompok pemula, di peroleh data siswa yang aktif berlatih renang dikelompok tersebut dengan total jumlah 47 siswa dengan berbeda-beda kemampuan. Dari total 47 siswa, terbilang yang menguasai keterampilan renang gaya bebas sebesar 70% dan kurang menguasai keterampilan renang gaya bebas sebesar 30% dilihat dari penilaian gerakan renangnya seperti pada saat meluncur, posisi badan tidak sejajar dengan air. Kemudian pusat gerakan kaki bukan dari bagian paha, gerakan lengan tidak beraturan serta jari tangan tidak rapat dan posisi kepala pada saat pengambilan nafas terangkat dari permukaan air. Pengamatan dilakukan pada sebuah club renang yang ada di kota Subang yang bernama Little Stars dan didapatkan hasil observasi pada kelompok pemula yang aktif mengikuti latihan renang terdapat jumlah siswa 47 orang dengan tingkat kemampuan yang berbeda. Hasil pengamatan menunjukkan dari 47 siswa tersebut terdapat persentase sebesar 70 % siswa yang masih sangat kurang dalam penguasaan gaya bebas dan 30% kurang dalam hal penguasaan teknik dalam renang seperti pada saat start untuk meluncur dan gerakan tangan dan kaki saat berada dalam air.

Faishal Fajar Pratama, 2024

KONTRIBUSI GERAKAN MELUNCUR TANPA GERAKAN TUNGKAI DAN MELUNCUR MENGGUNAKAN GERAKAN TUNGKAI TERHADAP PENGUASAAN RENANG GAYA BEBAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menyimak uraian tersebut di atas, sehingga diduga bahwa gerakan meluncur tanpa gerakan tungkai dan meluncur menggunakan gerakan tungkai yang dimiliki seseorang mempunyai kontribusi yang sangat besar dengan keterampilan penguasaan renang gaya bebas, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan teknik meluncur. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk menggali lebih dalam guna mengetahui secara pasti tentang mana yang lebih baik apakah tanpa menggunakan gerakan tungkai atau menggunakan gerakan tungkai, dengan mengangkat judul penelitian: “Kontribusi Gerakan Meluncur Tanpa Gerakan Tungkai dan Meluncur Menggunakan Gerakan Tungkai Terhadap Penguasaan Renang Gaya Bebas”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimana kontribusi gerakan meluncur tanpa menggunakan gerakan tungkai?
- 1.2.2 Bagaimana kontribusi gerakan meluncur menggunakan gerakan tungkai?
- 1.2.3 Apakah ada perbedaan kontribusi gerakan meluncur tanpa menggunakan tungkai dan menggunakan tungkai?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian yaitu:

- 1.3.1 Untuk mengetahui kontribusi gerakan meluncur tanpa menggunakan gerakan tungkai.
- 1.3.2 Untuk mengetahui kontribusi gerakan meluncur menggunakan gerakan tungkai.
- 1.3.3 Untuk mengetahui bagaimana perbedaan gerakan meluncur tanpa menggunakan tungkai dan menggunakan tungkai.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap penelitian ini nanti memiliki manfaat, adapun manfaat penelitian dibedakan menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat secara praktis, diantaranya:

1. Secara teoritis

a. Dapat dijadikan informasi dalam bidang Pendidikan bagi para guru atau pihak lain yang sesuai dengan bidangnya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk mendukung teori di bidang pendidikan jasmani khususnya teori pembelajaran di bidang aquatik.

2. Secara praktis

a. Bagi siswa: penelitian ini dapat mendukung teori yang ada, di bidang pendidikan jasmani khususnya teori pembelajaran di bidang aquatik.

b. Bagi guru: penelitian ini dapat mendukung teori yang ada, di bidang pendidikan jasmani khususnya teori pembelajaran di bidang aquatik.

c. Bagi pembaca mendukung teori yang ada, di bidang pendidikan jasmani khususnya teori pembelajaran di bidang aquatik.

d. Bagi penulis mendukung teori yang ada, di bidang pendidikan jasmani khususnya teori pembelajaran di bidang aquatik.

e. Bagi pelatih mendukung teori yang ada, di bidang pendidikan jasmani khususnya teori pembelajaran di bidang aquatik.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penyusunan skripsi pasti terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulisan jelaskan sebagai berikut:

Bagian awal berisi: judul skripsi, lembar pengesahan, lembar pernyataan keaslian skripsi dan bebas plagiarisme motto dan persembahan ucapan terima kasih, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

Bagian isi skripsi meliputi:

BAB I : Pendahuluan, yang berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.

BAB II : Landasan teori, berisi tentang mengenai pendidikan jasmani, manfaat Pendidikan jasmani, tujuan Pendidikan jasmani, manfaat Pendidikan jasmani, hakikat renang, sejarah renang, pengenalan air, pengertian meluncur, manfaat Pendidikan jasmani,.

BAB III : Metode dan Prosedur Penelitian, menjelaskan jenis penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data.

BAB IV : Hasil penelitian dan Pembahasan