

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Wilayah Indonesia terdiri dari kepulauan dan perairan yang sangat luas. Mulai dari sungai-sungai kecil, sungai besar, danau, maupun lautan yang terhampar luas, dikarenakan Indonesia adalah negara maritim (kepulauan). Kecelakaan di air sekarang banyak terjadi, baik di sungai, danau, ataupun dilaut lepas. Kecelakaan yang diakibatkan oleh tenggelamnya kapal-kapal besar dan perahu kecil yang sedang berlayar, serta anak-anak maupun orang dewasa yang bermain diperairan, ketika terjadi kecelakaan tersebut maka pertama kali yang di pikirkan adalah menyelamatkan diri dengan cara berenang. Jika tidak bisa berenang maka akan tenggelam atau hal yang paling menakutkan adalah kematian.

Menurut WHO (dalam Schlein, 2014) melaporkan setiap tahun 372.000 orang mati karena tenggelam dan 90 persen dari kematian ini terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Tingkat kematian tertinggi terdapat di wilayah Afrika, Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Direktur WHO untuk Departemen Manajemen Penyakit Tidak Menular, Difabel dan Kekerasan serta Pencegahan Cedera, mengatakan mengatakan setiap jam lebih dari 40 orang mati tenggelam baik karena sebab umum maupun karena bencana besar.

Indonesia pada Tahun 2015 banyak diberitakan di media massa kematian yang sebabkan tenggelam karena tidak bisa berenang, seperti yang diberitakan (Kompas, 6 Agustus 2015) seorang siswa kelas I SMK Al Hikmah Tarogong Kidul Kabupaten Garut Jawa Barat, tewas tenggelam saat mengikuti kegiatan Masa Orientasi Siswa (MOS). (Metrotvnews, 20 Agustus 2015) Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur, mengatakan ada 28 korban tewas tenggelam di wilayah hilir Bengawan Solo, sejak Januari hingga Agustus 2015, dan semuanya diduga karena tidak bisa berenang.

Berdasarkan hal di atas peneliti berasumsi bahwa kemampuan untuk berenang adalah suatu keterampilan mendasar yang harus kuasai setiap orang

sedini mungkin. Sekolah Dasar tentu menjadi salah satu tempat siswa untuk mendapatkan keterampilan tersebut. Siswa diharapkan bisa berenang serta menguasai teknik dan gaya berenang, jika seorang siswa memiliki bakat dalam berenang, maka dapat ditindak lanjuti agar bisa menjadi atlet renang dikemudian hari dengan pembinaan yang terjaga dengan baik.

Pengamatan peneliti di lapangan banyak ditemukan siswa dalam renang memiliki keterampilan gerak yang rendah dan siswa sangat sulit sekali dalam menguasai gerakan teknik gaya dalam berenang. Siswa kesulitan menempatkan posisi badan untuk mengapung, mengerakkan kakinya, bagaimana cara bernapas hingga mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki. Peneliti melihat Guru hanya memberikan latihan yang berbentuk fisik saja dan mengabaikan latihan mentalnya. Padahal latihan mental sama pentingnya dengan latihan berbentuk fisik, seperti yang dikemukakan oleh Etnier dan Landers (dalam Schmidt dan Whisberg, 2000):

*The mental practice of cognitive, symbolic, or procedural elements of a task requires no apparatus and allows a large group of learners to engage in the activity at the same time. There is considerable evidence that, for less experienced individuals, alternating mental practice with physical practice is an effective strategy for improving movement performance* (hlm. 223)

Pelatihan mental kognitif, simbolis, atau unsur-unsur prosedural tugas tidak memerlukan alat, dan memungkinkan kelompok besar peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas pada waktu yang sama. Ada banyak bukti, bahwa bagi individu yang kurang berpengalaman, pelatihan mental dengan pelatihan fisik merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kinerja gerakan mereka. Artinya guru atau pelatih mengkombinasikan latihan gerak dengan latihan mental akan memaksimalkan penampilan mereka.

Latihan mental untuk melatih keterampilan gerak salah satunya latihan *mental imagery*. *Mental imagery* merupakan salah satu cara untuk menguasai teknik lebih mudah yaitu dengan membayangkan teknik gerakan tersebut Buckles (2004, hlm. 1):

*A basketball player can improve their overall skills through mental imagery. For example, players that want to improve their shooting can take a few minutes and mentally “imagine” being a successful shooter.*

*Each step in the shooting process can be visualized and “felt” through imagery.*

Artinya seorang pemain basket dapat meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan melalui latihan *imagery*, misalnya, pemain yang ingin meningkatkan kemampuan menembak mereka dapat mengambil beberapa menit dan “membayangkan” menjadi penembak sukses. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “merasa” dengan latihan *imagery*.

Latihan *mental imagery* juga telah dibuktikan dari beberapa penelitian, salah satunya yang dilakukan Li-Wei, dkk (1992) yaitu meneliti “*the effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children*”. Hasilnya menunjukkan yang diberikan latihan *mental imagery* hasilnya lebih baik dalam kualitas teknik dan akurasi *forehand* tenis meja dari pada kelompok yang tidak diberikan latihan *mental imagery* walau diberikan bentuk latihan fisik yang sama.

Sedangkan Hidayat (2008) mengemukakan:

Imajeri mental dalam belajar gerak dan penampilan olahraga menjadi sesuatu yang sangat penting sebab imajeri mental dapat digunakan sebagai suplemen disela-sela waktu menunggu giliran latihan sebenarnya, melatih kemampuan kognitif siswa atau atlet, mempercepat proses penguasaan keterampilan gerak dan bentuk respon gerak yang lebih akurat, dan memberikan dampak implikatif pada pengembangan aspek-aspek psikologis seperti meningkatkan kepercayaan diri, meminimalisir ketegangan dan kecemasan, memprogram tujuan, dan lain-lain (hlm, 221).

Berdasarkan informasi literatur di atas dapat disimpulkan latihan *mental imagery* dikombinasikan dengan latihan berbentuk fisik dapat mempercepat proses penguasaan gerak yang ingin dikuasai siswa, selain itu latihan *mental imagery* juga bermanfaat untuk melatih kemampuan kognitif dan memberikan dampak terhadap aspek psikologis seperti meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Melihat efektifitas *mental imagery* berdasarkan pendapat dan hasil penelitian sebelumnya peneliti tertarik untuk menguji pengaruh *mental imagery* dikombinasikan dengan latihan berbentuk fisik untuk mengatasi kesulitan siswa dalam pembelajaran renang gaya dada, kemampuan yang diukur dalam penelitian ini meliputi hasil belajar psikomotor, hasil belajar kognitif dan hasil belajar afektif.

Peneliti memilih renang gaya dada selain disajikan dalam kurikulum Sekolah Dasar tingkat kesulitannya juga lebih rendah dari pada teknik gaya renang lainnya dan lebih cocok untuk pemula, hal tersebut sama seperti yang dikemukakan Thomas (2006, Hlm. 141) bahwa: “Gaya dada memiliki batasan dan peraturan yang lengkap dan didefinisikan lebih rinci dari pada gaya yang lain dalam buku peraturan namun gaya dada adalah gaya yang mudah dan nyaman dilakukan”. Senada dengan apa yang dikatakan Thomas, Tresnawati (2010, hlm. 61) mengemukakan renang gaya dada merupakan gaya yang paling mudah dan paling cepat dipelajari. Tapi berdasarkan kecepatan gaya ini merupakan yang paling lambat. Oleh karena itu judul dalam penelitian ini adalah: “Pengaruh *Mental Imagery* Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada ”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis paparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar psikomotor siswa dalam pembelajaran renang gaya dada?
2. Apakah terdapat pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar kognitif siswa dalam pembelajaran renang gaya dada?
3. Apakah terdapat pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar afektif siswa dalam pembelajaran renang gaya dada?

### C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar psikomotor siswa dalam pembelajaran renang gaya dada.
2. Untuk menguji pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar kognitif siswa dalam pembelajaran renang gaya dada.
3. Untuk menguji pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar afektif siswa dalam pembelajaran renang gaya dada.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Secara Teoritis

- a. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menemukan konsep baru mengenai metode pembelajaran sebagai inovasi dalam pengajaran pendidikan jasmani saat ini
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk menerapkan *mental imagery* dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.

#### 2. Secara Praktis

- a. Sebagai pihak sekolah khususnya dalam hal proses untuk mengembangkan metode yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Sebagai bahan masukan pada guru atau pelatih pentingnya penerapan metode pengajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar yang baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani

## E. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika dalam penulisan ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Tahun Akademik 2015. Bab I berupa pendahuluan berisikan latar belakang penelitian yang mana pada bagian ini penulis memaparkan konteks penelitian yang akan dilakukan, rumusan masalah yang berisikan mengenai masalah yang diteliti yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian pada bagian ini memberikan gambaran mengenai nilai lebih atau kontribusi yang dapat diberikan oleh hasil penelitian.

Bab II pada bagian mengurai kajian pustaka, pada bagian ini berisikan, Konsep-konsep, teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model dan rumus utama serta turunan dalam bidang yang dikaji, penelitian terdahulu yang relevan, posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang *mental imagery*, hal ini dimaksudkan untuk memberikan penjelasan secara teoritik pada permasalahan yang dikaji.

Bab III Metode Penelitian, pada bagian ini memaparkan bagaimana prosedur penelitian dilakukan, mulai dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, Instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.

Bab IV adalah temuan dan pembahasan, pada bagian ini memaparkan temuan penelitian serta pembahasan dari temuan-temuan tentang pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar renang gaya dada meliputi, pengaruh mental imagery terhadap hasil belajar psikomotor, kognitif dan afektif siswa.

Bab V berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini berisikan simpulan yang menjawab pertanyaan penelitian serta implikasi dan rekomendasi penelitian yang ditujukan kepada para pembuat kebijakan, kepada peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya dan *follow up* hasil penelitian pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar renang gaya dada.