

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Metode berasal dari Bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh sehubungan dengan upaya ilmiah. Maka metode bisa didefinisikan sebagai menyangkut masalah cara kerja untuk memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan.

Menurut KBBI online metode adalah

“cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki; cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan”.

Dari penjelasan tersebut, dengan adanya metode, dapat memudahkan dalam penyampaian yang dimulai dari hal-hal yang bersifat umum pada yang khusus.

Terdapat beberapa cara dalam metode mengajar maupun melatih untuk mencapai penguasaan kesempurnaan teknik. Namun, diperlukan adanya suatu metode latihan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Ada berbagai cara dan metode dalam melatih teknik, Juliantine. Et.al. (2007, hlm, 347) menjelaskan bahwa:

Metode yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik adalah:

1. Metode bagian
2. Metode keseluruhan
3. Metode praktek padat
4. Metode praktek distribusi

Sesuai dengan penjelasan diatas, maka dari itu penulis menggunakan satu metode latihan yaitu metode bagian (*part method*).

Metode bagian atau *part method* adalah cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi beberapa bagian-bagian. Metode ini dimulai dengan bagian yang termudah hingga bagian tersulit, dari suatu bagian-bagian yang terkecil dari suatu keterampilan menjadi menjadi bagian yang utuh.

Seperti yang diungkapkan Mahendra (2007, hlm, 275) “Metode bagian atau *part method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan”.

Metode bagian mempraktekan bagian demi bagian yang berurutan dengan pengulangan tambahan pada gerakan yang ingin dikuasai. Cara ini memberikan peluang kepada yang belum bisa berenang untuk menguasai setiap gerakan, setelah tiap-tiap bagian gerakannya dikuasai sehingga hasil akhir yang diinginkan dapat dibayangkan serta mempraktekan tiap-tiap bagian sehingga keahlian tersebut dikuasai seluruhnya. Metode bagian umumnya diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang cukup sulit atau kompleks.

Untuk mendukung penguasaan teknik dasar maka diperlukan suatu alat bantu untuk mempermudah proses latihan yaitu dengan menggunakan *Kick board* atau lebih dikenal dengan pelampung. *Kick board* biasanya terbuat dari busa yang tahan air atau terbuat dari plastik menyerupai *Kick board*. Dengan adanya alat bantu tentunya akan mempermudah seorang yang belum bisa berenang untuk dapat menguasai teknik dengan benar.

Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. Definisi renang menurut Badruzaman (2011 hlm. 4) yaitu: “Renang merupakan suatu jenis olahraga yang dilakukan di air tawar maupun air laut dengan berupaya untuk mengangkat tubuhnya untuk mengapung agar dapat bernafas dan bergerak baik maju maupun mundur”.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan olahraga pada umumnya. Renang merupakan aktifitas gerak yang menarik dan khas dilakukan di air. Kemampuan manusia bergerak di air berbeda dengan kemampuan manusia bergerak di darat. Hal ini bisa dilihat pada kenyataan bahwa renang dipengaruhi oleh kepadatan air..

Cabang olahraga renang merupakan olahraga individu yang dituntut untuk memiliki kemampuan dari aspek fisik, teknik, taktik dan mental tentang hal tersebut Harsono (1988, hlm, 100), mengatakan bahwa:

“untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental”.

Oleh karena itu untuk mencapai prestasi yang maksimal setiap cabang olahraga harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar yang sempurna. Penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi dapat ditingkatkan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Harsono (1988, hlm, 100), sebagai berikut:

“Kesempurnaan teknik dasar dari setiap pergerakan adalah penting, oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan. Gerak-gerak dasar setiap bentuk yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.”

Dari pernyataan diatas dapat diketahui bahwa dalam latihan tidak hanya dibutuhkan fisik saja untuk menentukan sebuah prestasi. Teknik juga berperan penting dalam sebuah prestasi. Dalam renang terdapat empat gaya yang diperlombakan, yaitu: gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Sebelum dapat menguasai keempat gaya tersebut ada kalanya seorang yang belum bisa berenang harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu yaitu gaya bebas atau gaya dada.

Upaya melakukan gaya bebas dengan benar tidaklah mudah, apalagi jika dilakukan oleh seorang yang belum bisa berenang. Penguasaan teknik merupakan hal yang mutlak agar dapat melakukan hal tersebut. Teknik dapat dikuasai hanya dengan satu cara yaitu dengan latihan. seperti yang diungkapkan Satriya (2007, hlm, 11)

Latihan adalah aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Dikarenakan gaya bebas termasuk salah satu gerakan yang kompleks bagi orang yang belum bisa berenang, banyak yang mengalami kesulitan saat mempelajari gaya tersebut. Diharapkan dengan menggunakan metode bagian ini seorang yang belum bisa berenang dapat menguasai teknik gaya bebas dengan cepat. Pada umumnya, menghadapi kesulitan dalam menguasai pernapasan gaya bebas karena tidak setiap orang dapat melakukan pernapasan kesamping atau vertikal. Adapula yang mengalami

kesulitan pada perputaran lengan yang menyamping dan tungkai yang masih terlalu ditekuk sehingga jika disatukan akan membuat orang tersebut kesulitan menguasai gaya bebas. Maka dapat diharapkan dengan menggunakan metode bagian dengan alat bantu ini membuat seorang menguasai gerakan gaya bebas dengan baik. Dengan menggunakan metode dan alat bantu *kick board* tersebut diharapkan dapat memberikan pengaruh bagi atlet khususnya bagi seorang yang belum bisa berenang untuk dapat melakukan melakukan teknik dasar gaya bebas dengan baik dan benar. Berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik untuk mengetahui teknik dasar mana yang akan memberi pengaruh lebih signifikan jika diberikan metode bagian atau *part method* . Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul “Pengaruh Metode Bagian (*Part Method*) menggunakan alat bantu *Kick board* dengan tanpa alat bantu terhadap Hasil Latihan Renang Gaya Bebas”.

2. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Mengacu dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan penelitian ini yaitu:

1. Pengaruh metode bagian dengan alat bantu *kick board* terhadap hasil latihan renang gaya bebas?
2. Pengaruh metode bagian tanpa alat bantu terhadap hasil latihan renang gaya bebas?
3. Pengaruh metode bagian dengan alat bantu dengan tidak menggunakan alat bantu terhadap hasil latihan renang gaya bebas?

3. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian dalam suatu kegiatan penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Sesuai dengan latar belakang dan masalah pada penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Pengaruh metode bagian dengan alat bantu *kick board* terhadap hasil latihan renang gaya bebas.
2. Pengaruh metode bagian tanpa alat bantu terhadap hasil latihan renang gaya bebas.
3. Pengaruh metode bagian dengan alat bantu dengan tidak menggunakan alat bantu terhadap hasil latihan renang gaya bebas.

4. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulisan melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara teoretis

Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti atau sebagai bahan referensi dan rujukan bagi penelitian selanjutnya.

2. Secara praktis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu bahan masukan bagi seorang yang belum bisa berenang untuk belajar renang.

5. BATASAN MASALAH

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini adalah menfokuskan pada kontribusi part method dengan *kick board* terhadap hasil renang gaya bebas.

6. DEFINISI OPERASIONAL

Dalam melakukan penelitian penulis mengajukan batasan masalah, hal ini dilakukan agar dalam melakukan penelitian tidak terjadinya penyimpangan yang akhirnya akan mengakibatkan peluasan makna sehingga tujuan dari penelitian tidak akan tercapai. Agar dalam penelitian tidak terjadi penyimpangan penafsiran dalam masalah penelitian, maka penulis membatasi istilah yang digunakan dalam penelitian, diantaranya sebagai berikut:

1. Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan renang dalam berenang.
2. Metode bagian merupakan suatu cara pendekatan melatih dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan diajarkan secara bagian demi bagian. Metode ini digunakan dalam mengajarkan teknik gaya bebas dengan dibagi kedalam beberapa bagian seperti gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan nafas.
3. Gaya bebas adalah suatu teknik berenang yang dilakukan dengan cara posisi dada dan wajah menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan saling bergantian digerakan secara bergantian gerakan mengayuh sementara kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun keatas dan kebawah. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh kekiri dan kekanan dan pernapasan dilakukan saat lengan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping.
4. Teknik dasar adalah gerakan dasar seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan baik dan terarah.

7. STRUKTUR ORGANISASI

Struktur organisasi merupakan urutan penulisan dari setiap bab dan bagian dalam bab, yang pertama hingga bab terakhir, adapun srstruktur organisasi dalam penulisan antara lain :

Bab I Pendahuluan, berisikan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, anggapan dasar dan struktur organisasi. Bab II Tinjauan Teoritis, kerangka berpikir teoritis dan hipotesis. Bab III metode penelitian, berisi mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Bahasan, berisikan mengenai hasil pengolahan dan analisis data yang di dalamnya terdapat hasil normalitas, perhitungan dan pengujian homogenitas dan diskusi temuan. Bab V Kesimpulan berisikan penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian dan juga saran dalam penelitian.