

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Renang merupakan olahraga yang dilakukan di dalam air dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi. Bagi seorang pemula, renang merupakan aktivitas air yang pelaksanaanya tidak mudah dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menguasainya. Hal pertama yang harus dipelajari bagi seorang pemula yaitu pengenalan air (Erni & Roepajadi, 2020, hlm. 232). Dalam pengenalan air kita harus mengetahui suhu air, hambatan air, kedalaman air dan ketahanan air, setelah mengetahui itu semua maka akan muncul rasa aman dan nyaman serta dapat merasa senang. Hal ini bertujuan untuk membantu seorang pemula dalam menghilangkan rasa takut terhadap air. Bagi seorang pemula gaya awal yang cocok untuk dipelajari yaitu gaya bebas karena, gaya bebas merupakan gaya yang sederhana dan mudah untuk dipelajari (Sukmawati & Hartoto, 2015, hlm. 367).

Gaya bebas merupakan gaya renang yang menghadap kepermukaan air dengan posisi tangan mendayung secara bergantian kanan dan kiri, sedangkan posisi tungkai dicambahkan naik turun keatas dan kebawah secara bergantian. Dalam belajar renang gaya bebas seorang pemula harus mengetahui gerakan dasar dalam berenang. Gerakan dasar yang harus dikuasai seorang pemula dalam belajar gaya bebas meliputi pemanasan, meluncur, mengapung dan koordinasi gerakan (Tahapary dkk., 2020, hlm. 32). Renang gaya bebas memanglah mudah namun bagi seorang pemula tentu akan banyak kendala yang dirasakan. Kendala-kendala tersebut seperti susahnya meluncur, susahnya mengatur irama dalam mengatur nafas, susahnya mengatur koordinasi tangan dan kaki, bahkan susah dalam mempertahankan posisi badan agar tetap terapung (Susanto, 2017, hlm. 3).

Berdasarkan pengalaman peneliti selama melatih renang di swimmstar Bandung, peneliti melihat kendala-kendala tersebut terjadi pada sebagian besar siswa pemula. Sebagian besar dari mereka memiliki kesulitan dalam

mempertahankan posisi badan agar tetap lurus, terapung dan bisa meluncur kedepan. Tidak sedikit dari para pemula yang mengatakan bahwa meluncur merupakan teknik awal yang mudah jika dilihat namun, saat dilakukan begitu sulit. Bagi seorang pemula yang ingin menguasai renang gaya bebas langkah awal yang harus mereka kuasai yaitu teknik gerakan meluncur. Meluncur merupakan teknik awal yang mempengaruhi posisi tubuh (Saputra & Maidarman, 2021, hlm. 802).

Tidak hanya dalam meluncur, para pemula sering merasa kesulitan dalam melakukan koordinasi gerakan renang gaya bebas, terutama koordinasi pada gerakan kaki. Padahal untuk menciptakan gerakan renang yang baik dibutuhkan koordinasi yang efektif dan efisien (Rahmadana & Maidarman, 2018, hlm. 14). Contoh pemula yang kesulitan dalam koordinasi kaki biasanya mereka akan melakukan gerakan kaki dengan posisi kedua kaki dicambukkan secara bersamaan. Dalam mengatasi kesulitan tersebut maka dibutuhkanya umpan balik. Umpan balik ini merupakan informasi, penilaian, masukan atau kritik yang diberikan pelatih kepada siswa. Hal ini bertujuan untuk memberikan koreksi kepada siswa dan membantu siswa dalam memperbaiki gerakan (Harjasuganda, 2008, hlm. 2).

Umpan balik merupakan bentuk ajakan kepada siswa untuk memperbaiki, menerima masukan, dan mendiskusikan hal yang belum mereka pahami (Sofyatiningrum dkk., 2019, hlm 57). Selain itu, dengan adanya pemberian umpan balik maka siswa akan memahami kesalahan–kesalahan yang dilakukan sehingga terciptanya proses latihan yang efektif (Yudhaprawira, 2018, hlm. 88). Maka dari itu, pemberian umpan balik sangat dibutuhkan siswa dalam menguasai keterampilan renang gaya bebas. Pemberian umpan balik terdiri dari umpan balik sesaat dan umpan balik tertunda.

Umpan balik sesaat merupakan informasi yang langsung diberikan setelah siswa melakukan gerakan. Sedangkan umpan balik tertunda, merupakan informasi yang diberikan beberapa saat setelah siswa melakukan gerakan (Dewi & Sitompul, 2016, hlm. 14). Selain itu dalam pemberian umpan balik sesaat pelatih akan langsung memberitahu letak kesalahan siswa sebelum siswa melanjutkan

kegiatan, sehingga siswa bisa langsung berdiskusi dan memperbaiki kesalahannya. Sedangkan untuk umpan balik tertunda siswa tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki gerakan yang salah, siswa akan mengetahui kesalahan tersebut diakhir kegiatan (Seruni & Hikmah, 2015, hlm. 228).

Dalam penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Asrori Yudhaprawira (tahun 2018) dengan judul “Pengaruh Umpam Balik Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan Dropshoot Permainan Bulutangkis”. Memiliki kekosongan dalam penelitian tersebut yaitu tidak adanya evaluasi secara detail terkait dengan teknik gerak. Oleh karena itu, penulis akan menambah khasanah penelitian dengan meneliti pengaruh umpan balik sesaat dan umpan balik tertunda sampai secara detail terkait dengan gerakan teknik.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Umpam Balik Sesaat Dan Umpam Balik Tertunda Terhadap Penguasaan Keterampilan Renang Gaya Bebas”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian umpan balik sesaat terhadap penguasaan keterampilan renang gaya bebas?.
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian umpan balik tertunda terhadap penguasaan keterampilan renang gaya bebas?.
3. Manakah yang lebih baik diberikan antara umpan balik sesaat dengan umpan balik tertunda terhadap penguasaan keterampilan renang gaya bebas?.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan jawaban terhadap masalah yang telah dirumuskan sesuai dengan latar belakang masalah. Maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut;

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian umpan balik sesaat terhadap penguasaan keterampilan renang gaya bebas.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian umpan balik tertunda terhadap penguasaan keterampilan renang gaya bebas.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara umpan balik sesaat dengan umpan balik tertunda terhadap penguasaan keterampilan renang gaya bebas.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penguasaan keterampilan renang gaya bebas. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini sebagai berikut:

##### **1.4.1 Manfaat dari segi teori**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pembaca sebagai wahana informasi, meningkatkan ilmu pengetahuan, meningkatkan mutu olahraga terutama dalam penguasaan keterampilan renang gaya bebas.

##### **1.4.2 Manfaat dari segi kebijakan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebijakan untuk pengembangan keterampilan renang terutama bagi siswa yang masih dalam jenjang pendidikan SD untuk diterapkan dan diajarkan guna mencapai hasil yang maksimal.

##### **1.4.3 Manfaat dari segi praktik**

1.4.3.1 Bagi pelatih, dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi keilmuan dalam menjalankan profesiinya. serta dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih yang baru mulai memberikan materi dalam renang gaya bebas.

1.4.3.2 Bagi siswa, penelitian ini akan bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang penguasaan keterampilan dalam renang gaya bebas.

##### **1.4.4 Manfaat dari segi isu serta aksi sosial**

Memberikan informasi kepada semua pihak mengenai pentingnya penguasaan keterampilan renang bagi anak guna meningkatkan keterampilan yang maksimal.

#### **1.5 Struktur Organisasi Penulisan**

Adapun struktur organisasi sebagai berikut:

**BAB I PENDAHULUAN**, menerangkan: Latar belakang penelitian, bagian inti memaparkan konteks penelitian yang dilakukan. Rumusan masalah penelitian, dalam bagian ini menjelaskan identifikasi spesifik mengenai permasalahan yang akan diteliti. Tujuan penelitian, tujuan penelitian sesungguhnya akan tercantum dari perumusan masalah yang disampaikan sebelumnya. Manfaat penelitian, bagian ini memaparkan manfaat apa saja kontribusi yang akan peneliti berikan terhadap hasil penelitian yang dilakukan.

**BAB II KAJIAN TEORI**, menerangkan; konsep-konsep, teori-teori, model-model dalam bidang yang dikaji. Penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek dan temuannya.

**BAB III METODE PENELITIAN**, menerangkan; Desain penelitian, pada bagian ini peneliti menyampaikan bentuk penelitian yang akan dilakukan. Partisipan peneliti pada bagian ini menjelaskan partisipasi yang akan terlibat dalam penelitian. Populasi dan sampel, peneliti pada bagian ini akan memilih partisipasi. Instrumen penelitian, bagian ini disampaikan secara rinci mengenai instrument atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian. Prosedur Penelitian, bagian ini memaparkan secara kronologis langkah-langkah penelitian yang dilakukan terutama bagaimana desain penelitian dioperasionalkan secara nyata. Analisis data, pada bagian ini secara khusus menyampaikan jenis analisis statistic beserta software khusus yang digunakan.

**BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN**, menerangkan; Temuan penelitian yang berdasarkan atas hasil pengolahan data sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian. Pembahasan berisi jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya

**BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI dan REKOMENDASI**, menerangkan; Simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dalam hasil penelitian.