

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Renang adalah salah satu cabang olahraga air yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena renang banyak melibatkan otot besar terutama pada otot lengan dan kaki. Renang juga merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan populer di semua kalangan masyarakat dari balita, anak-anak, dewasa hingga lansia. Menurut (Sin and Hudayani, 2020), berenang itu menyenangkan dan merupakan salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh anak. Pada saat berenang hampir seluruh komponen tubuh bergerak mulai dari gerakan kaki, tangan dan pernafasan. Hal ini menjadikan setiap gerakan merupakan sebuah rangkaian sistematis yang efektif dan efisien.

Dalam olahraga renang terdiri atas beberapa macam yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu (Tambunan, 2020). Keempat gaya ini merupakan dasar dari semua gaya renang yang dipertandingkan dalam kejuaraan nasional maupun internasional. Dari berbagai macam gaya, gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dibandingkan gaya yang lain. Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya yang populer dan teknik gerakannya tidak sulit seperti gaya renang lainnya. Renang juga merupakan cabang olahraga terukur sehingga membutuhkan kecepatan, karena keberhasilan seorang atlet renang ditentukan oleh kecepatan ketika bertanding. Nomer pertandingan gaya bebas pada cabor renang sangat banyak mulai dari 50 Meter hingga 1500 Meter, salah satu nomer sprint yang sangat membutuhkan kecepatan yaitu 50 Meter gaya bebas.

Di Indonesia pengembangan renang dan persiapan atlet dibantu oleh berbagai club renang. Pembinaan atlet sejak dini merupakan sebuah cara untuk mencapai keberhasilan suatu prestasi. Maka peneliti mengambil sample atlet pemula dengan umur 10-12 tahun. Perenang tahap pemula adalah olahragawan yang baru mengenal latihan, pada tahap permulaan perenang belajar dan berusaha keras untuk memahami teknik yang diberikan oleh pelatih. Menurut (Dinata, Nurrochmah and Sugiarto, 2015), latihan yang dilakukan secara terus menerus dan

berulang-ulang akan mengakibatkan kebosanan pada olahragawan, untuk itu perlu diadakannya latihan yang bervariasi agar tidak terjadi kebosanan. Suatu kegiatan latihan yang diterapkan secara bervariasi akan memicu antusias atlet sehingga tidak terjadi kebosanan pada latihan yang diterapkan.

Olahraga renang dalam konteks prestasi yaitu olahraga yang melombakan kecepatan pada saat berenang. Masih banyak atlet-atlet yang memiliki kecepatan kurang ketika bertanding, sehingga para pelatih harus melatihnya karena kecepatan merupakan tolak ukur dalam perlombaan renang. Selain itu terdapat elemen lain seperti fleksibilitas, koordinasi, kekuatan, daya tahan yang sangat berperan untuk hasil yang baik. Unsur kecepatan hampir terdapat pada semua cabang olahraga termasuk olahraga renang, faktor kecepatan ini merupakan salah satu dari sekian banyak komponen penting untuk mencapai peningkatan prestasi bagi seorang atlet. Menurut (Nursalam and Aziz, 2020), Peningkatan kecepatan renang juga dapat dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki perenang, karena ketika perenang memiliki kecepatan yang baik maka perenang tersebut akan mencapai finish dengan cepat dan memiliki peluang meraih kemenangan. Kecepatan bisa meningkat dengan menghasilkan lebih banyak kekuatan berkat otot lengan yang kuat. Ketika otot dirangsang, otot akan bekerja yaitu pada saat lengan melakukan gerakan mendayung seperti menarik dan mendorong, maka gerakan ini yang paling signifikan pada saat berenang (Purnamasari dan Novian, 2021).

Kekuatan merupakan komponen dasar dalam melakukan setiap aktivitas fisik, termasuk olahraga. Untuk dapat melakukan keterampilan fisik yang baik, kekuatan otot merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki terlebih dahulu, dengan kata lain kekuatan merupakan komponen dasar yang harus dimiliki sebelum mengembangkan kemampuan fisik lainnya (Irawan dan Nidomuddin, 2017). Kekuatan otot dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting, khususnya pada gaya bebas kekuatan otot lengan sangat menentukan dalam tercapainya suatu hasil yang maksimal. Menurut (Proyatomo 2016), Kemampuan lengan dalam melakukan suatu gerakan harus optimal, jika kekuatan lengan kurang maka kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan yang baik tidak akan tercapai.

Dalam latihan renang alat bantu sangat di perlukan untuk menunjang proses latihan agar mampu mencapai hasil yang maksimal dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Seperti yang dijelaskan oleh (Wicaksono, Purnama and Winasto, 2021) “Media tidak hanya sekedar mengkomunikasikan hubungan antara pengajar dan murid namun lebih dari itu, media merupakan bagian integral yang saling berkaitan antar komponen yang satu dengan komponen yang lain yang saling berinteraksi dan mempengaruhi”. Alat bantu atau media sangat berperan penting terhadap poses latihan dan dapat digunakan untuk variasi latihan serta mampu memberikan hasil yang optimal ketika media itu dipakai dengan tepat sesuai kebutuhan.

Sesuai dengan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas dijelaskan bahwa hasil terbaik perenang dipengaruhi otot lengan dan kecepatan renang. Terdapat banyak metode untuk melatih kecepatan perenang, salah satunya yaitu melatih kekuatan otot lengan menggunakan alat bantu katrol darat dan *hand paddle*. Menurut (Faridah and Handika, 2018) “*dryland cords* atau katrol karet yang dilakukan di darat merupakan *weight training* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan”. Katrol darat terbuat dari karet, penggunaan katrol darat dilakukan dengan cara menarik pegangan yang ada pada katrol tersebut sesuai dengan gaya yang ingin dilatih seperti pada penelitian ini yaitu renang gaya bebas.

Adapun latihan kekuatan di air menggunakan *hand paddle*, penggunaan *hand paddle* disesuaikan dengan usia, ukuran dan tujuan dari latihannya masing-masing. Kegunaannya yaitu kita bisa memperbaiki posisi tangan dan dapat merasakan beban tahanan air saat menarik secara maksimal untuk menambah kecepatan dalam renang. Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa ayunan perenang di pengaruhi otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas, dalam hal ini pemberian latihan menggunakan *hand paddle* pada perenang dapat merubah gerakan dan kecepatan perenang gaya bebas (Febrianto, 2019).

Merujuk pada paparan diatas tentang pentingnya kecepatan maksimal seorang perenang untuk menjadi seorang juara, maka ada banyak cara atau metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan berenang dan penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap metode yang bisa dilakukan, yaitu dengan menggunakan alat bantu katrol darat dan *hand paddle*.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah salah satu cara yang digunakan dalam menulis kalimat yang menanyakan masalah dan didapatkan dari latar belakang masalah, rumusan masalah ditulis berupa kalimat pertanyaan yang berkaitan dengan judul dan permasalahan penelitian (BP Sakti, 2022). Adapun masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu katrol darat terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas secara signifikan?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas secara signifikan?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan alat bantu katrol darat dengan *hand paddle* terhadap kecepatan 50 meter gaya bebas secara signifikan?

1.3 Tujuan

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya hasil, sesuatu yang akan diperoleh setelah penelitian selesai, juga sesuatu yang akan dicapai atau ditangani dalam suatu penelitian (Ramdhan, 2021). Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu katrol darat terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas secara signifikan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas secara signifikan.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan alat bantu katrol darat dengan *hand paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas secara signifikan.

1.4 Manfaat

Berdasarkan dari ruang lingkup dan permasalahan yang ada, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menjawab permasalahan yaitu mengetahui apakah latihan menggunakan alat bantu katrol darat dan *hand paddle* dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat mengetahui manfaat dari latihan menggunakan alat bantu katrol darat dan *hand paddle* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi berfungsi untuk menjelaskan rangkaian penelitian di setiap bab-nya.

1. BAB I PENDAHULUAN

Pada BAB I dalam penelitian ini terdiri dari latar belakang penelitian yang menjelaskan fenomena, urgensi, dan alasan penulis melaksanakan penelitian; rumusan masalah yang berisi permasalahan yang akan diteliti; tujuan penelitian; manfaat penelitian; sistematika penulisan.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Pada BAB II dalam penelitian ini membahas tentang landasan teori, kerangka berfikir, dan hipotesis.

3. BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

Pada BAB III dalam penelitian ini membahas tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi sample, instrument, alur penelitian, analisis data, dan program latihan.