

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecepatan berenang gaya bebas juga berkaitan dengan latihan beban. Kurangnya tenaga pada fase kayuhan akan mengurangi kecepatan dalam luncuran. Kekurangan tenaga pada saat mengayuh (pada gerakan lengan) akan mengakibatkan berkurangnya kecepatan. Untuk itu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas juga diperlukan latihan pembebanan ketika berenangnya (Febrianto, 2019). Sedangkan latihan fisik di air berguna untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan baik otot maupun cardiorespiratory yang merupakan kemampuan jantung dan kapasitas paru-paru dalam melakukan aktifitas kerja dengan waktu lama tanpa mengalami gangguan yang berarti, yang dilakukan dengan renang yang berulang-ulang. Latihan fisik di air bisa dilakukan tanpa alat dan dengan alat seperti *hand paddle* yang berguna untuk menambah beban di air (Meranti et al., n.d.).

Bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki agar kecepatan renang 50 m gaya bebas dapat lebih maksimal. Secara sederhana dapat dirumuskan latihan yaitu semua upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dengan proses yang sistematis dan berulang dengan bertambahnya beban latihan, dan intensitas (Suhairi, 2020). Bagi seorang perenang untuk unggul dalam gaya bebas, mereka harus mampu melewati jalur kompetisi dalam waktu tercepat. Gaya berenang ini menuntut gerakan lengan dan kaki yang kuat, serta pengaturan waktu yang sempurna. Selama balapan yang lebih pendek, seperti gaya bebas 50 m, kerja kaki yang tepat dapat sangat berkontribusi pada peningkatan kecepatan. Untuk mencapai kecepatan tertinggi, perenang harus mengikuti ritme enam langkah saat menggerakkan kaki. Mereka dapat meningkatkan ritme ini dengan melatih gerak kaki mereka (Mulyono, 2019). Ada banyak cara untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas melalui latihan kekuatan otot lengan dan tungkai, baik dengan maupun tanpa bantuan. Salah satu pilihan adalah menggunakan *hand paddle* untuk meningkatkan kekuatan lengan,

atau menggunakan *fin* untuk meningkatkan kekuatan kaki (Ramdhani & Ari Priana, 2021).

Latihan *paddle* merupakan latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan renang gaya bebas dengan menggunakan latihan ini dapat meningkatkan kemampuan kecepatan renang gaya bebas, latihan ini mempengaruhi kecepatan dalam cabang renang gaya bebas (Meranti et al., n.d.). Penggunaan *paddle* tidak hanya menyediakan peningkatan kekuatan dan kinerja *aerobic*, tetapi juga dapat berpengaruh pada kinematika renang. Ini karena permukaan yang mendorong, sehingga penggunaan tangan dayung cenderung meningkatkan kecepatan. Alat peraga adalah bentuk pelatihan yang sangat efektif untuk berenang, terutama gaya bebas karena, alat peraga atau alat bantu secara bertahap akan berubah rangsangan dalam melakukan renang gaya bebas (Kurniawan, 2018). *Hand paddle* adalah piringan plastik yang dikenakan di atas telapak tangan perenang dengan pola lubang dan menempel di punggung tangan perenang dengan tali elastis. Penggunaan *hand paddle* ini lebih dianjurkan untuk perenang dengan *stroke* yang sudah baik/stabil (tidak berubah-ubah). Jadi penggunaan alat ini diberikan bukan pada siswa yang baru belajar renang akan tetapi atlet pemula yang memiliki kekuatan lengan yang masih rendah. Penggunaan *hand paddle* juga disesuaikan dengan usia, ukuran dan tujuan dari latihannya masing-masing (Febrianto, 2019).

Fin adalah kaki katak atau sirip kaki yang biasa digunakan dalam latihan berenang. Kaki katak yaitu sepatu karet dengan sirip yang melebar di bagian ujung kaki. Alat ini bisa menambah daya dorong kaki manusia ketika berenang. *Fin* yang dimaksud dalam penelitian ini benda yang digunakan dalam latihan renang agar atlet bisa menambah daya dorong kekuatan kaki pada gaya bebas (Farizal Imansyah, 2016). Selain itu, penggunaan *fin* banyak digunakan di klub dan praktisi sendiri, terutama untuk meningkatkan efisiensi tendangan, baik dalam latihan tendangan saja atau renang penuh (Potdevin et al., 2013). Perenang berpengalaman yang menggunakan *fin* menunjukkan pengurangan pengeluaran energi sebesar 40% pada kecepatan submaksimal (Zamparo et al., 2002b). Hal ini dapat dijelaskan dengan pengaruhnya terhadap posisi tubuh dalam perpindahan, yang merupakan salah satu aspek yang paling menentukan dalam kecepatan akhir perenang (Wei et

al., 2014). Ini telah diukur dengan sistem simulasi gerak (NAKASHIMA et al., 2019) dan dengan studi eksperimental dengan perenang tingkat nasional.

Renang dengan menggunakan alat bantu khusus merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi dalam suatu renang gaya bebas. Penggunaan *hand paddle* tidak hanya memberikan peningkatan kekuatan dan kinerja *aerobic*, tetapi juga dapat memiliki efek pada kinematika renang. Hal ini disebabkan oleh permukaan yang mendorong, sehingga penggunaan *hand paddle* cenderung dapat meningkatkan kecepatan. Alat peraga adalah bentuk latihan yang sangat efektif untuk berenang terutama gaya bebas karena, alat bantu akan merubah stimulus secara berangsur - angsur dalam melakukan renang gaya bebas (Meranti et al., n.d.).

Olahraga renang adalah olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat selain membuat tubuh menjadi sehat, mengurangi tingkat stress, mengurangi depresi serta memperbaiki pola tidur, dengan renang kita dapat mengukir prestasi. Perkembangan olahraga renang di Indonesia semakin hari semakin menunjukkan kemajuan yang sangat signifikan, hal ini terbukti dengan banyaknya kolam renang yang terdapat diberbagai daerah dan apresiasi masyarakat terhadap cabang olahraga ini terlihat dengan minat masyarakat untuk melakukan aktivitas air yang ada di pusat sarana olahraga (As'andira et al., 2021). Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat di dalam kurikulum pendidikan jasmani, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Renang menjadi mata pelajaran yang termasuk dalam penilaian penjas di lingkungan sekolah. Apresiasi siswa-siswi untuk melakukan aktivitas air ini cukup besar, belum lagi ada sekolah-sekolah elit yang memang membuka kelas khusus renang di luar jam sekolah atau ekstrakurikuler dan mewajibkan siswa-siswinya untuk mengikuti kegiatan tersebut. Ini akan berdampak secara tidak langsung terhadap perkembangan cabang olahraga renang khususnya ditingkat sekolah. Ditambah lagi ada banyak klub-klub renang yang membuka kelas renang prestasi baik dikota-kota besar maupun daerah juga.

Olahraga renang juga merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan, misalnya di Indonesia olahraga renang yang diperlombakan yaitu kejuaraan renang antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), maupun Pekan Olahraga

Nasional (PON) dan juga perlombaan renang yang diadakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang tujuannya untuk membina dan mempersiapkan olahragawan berprestasi pada tingkat nasional maupun internasional sejak usia sekolah. Perlombaan tersebut yaitu Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat SD, Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat SMP serta Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) kemudian pada tingkat SMA/SMK diadakan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Dengan banyaknya perlombaan renang yang dilakukan mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional dan internasional. Untuk itu perlu adanya pembinaan dan pengembangan yang serius, agar tercapainya prestasi yang diinginkan. Perkembangan olahraga renang di Sumatera Barat cukup baik dengan adanya organisasi, klub atau kelompok renang yang dibina dan diorganisir oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) tingkat provinsi maupun kabupaten atau kota di Sumatera Barat. Perkembangan olahraga renang ini sudah mulai merambat ke daerah-daerah yang ada di Sumatera Barat, misalnya di Kota Padang. Kota Padang telah berupaya melakukan pembinaan renang yang dilakukan di diperkumpulan (klub) renang (Surahman, 2016).

Dalam pertandingan renang ada empat gaya dikenal yaitu renang gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Banyak faktor yang mempengaruhi waktu tempuh seorang perenang seperti pendekatan berenang (bersama dengan awal, putaran dan akhir), ketekunan, kekuatan, kecepatan. Gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dibandingkan dengan gaya lainnya. Dan memiliki tingkat efisiensi yang tinggi dalam pola gerak *stroke* karena memiliki ketahanan air yang kecil. (Rasyid, 2017).

Dalam olahraga renang waktu tempuh sangat penting karena merupakan tolak ukur keberhasilan bagi setiap perenang dalam mencapai *finish*. Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan atau melakukan suatu aktivitas secara berulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan ini erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi (Mochamad Sajoto, 1995).

Dari paparan di atas penulis mempunyai asumsi untuk menambah kecepatan waktu dan membuat program yang dibutuhkan dalam latihan renang gaya bebas terutama di nomor 50 m gaya bebas yaitu dengan berlatih menggunakan *fin* dan *paddle*. Renang dengan menggunakan alat tersebut merupakan salah satu cara yang mempengaruhi kecepatan dalam suatu cabang renang gaya bebas.

1.2. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *paddle resisted training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *fin assisted training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *paddle resisted training* dengan *fin assisted training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada *paddle resisted training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m.
2. Untuk mengetahui pengaruh *sprint assisted training with fin* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m.
3. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh yang signifikan antara *paddle resisted training* dan *fin assisted training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat teoretis

Diharapkan dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti mengenai *Sprint Resisted Training With Paddle* dan *Sprint Assisted with Fin* untuk kecepatan renang gaya bebas.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru untuk mengetahui adakah pengaruh yang berbeda dengan

menggunakan *fin* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m.

- b. Bagi pembina dan pelatih, penelitian ini sangat membantu untuk meningkatkan dan mengembangkan model-model latihan dengan menggunakan bantuan alat dan berguna untuk meningkatkan prestasi pada atlet.
- c. Bagi Klub, penelitian ini untuk memberikan informasi pada pihak Klub bahwa penggunaan alat bantu dapat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Bagi Klub, penelitian ini untuk memberikan informasi pada pihak Klub bahwa penggunaan alat bantu dapat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet.

Bagi atlet, penelitian ini membantu atlet renang untuk mengetahui manfaat dari penggunaan alat bantu latihan untuk meningkatkan prestasi renang gaya bebas 50 m, khususnya kecepatan.