

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pengibaran simbol negara dalam ajang olahraga internasional, seperti bendera, merupakan momen yang sangat membanggakan bagi sebuah negara. Hal ini menjadi simbol kehormatan dan pencapaian yang luar biasa bagi atlet dan negaranya. Dalam konteks olahraga renang, Indonesia telah menunjukkan prestasi yang membanggakan di berbagai kejuaraan internasional, baik di tingkat Asia maupun dunia. Cabang olahraga renang memang menjadi salah satu arena di mana atlet Indonesia berhasil memberikan kontribusi medali bagi negaranya. Sejumlah atlet renang Indonesia telah berhasil menorehkan prestasi di ajang internasional, seperti SEA Games, Asian Games, dan bahkan mampu bersaing di kejuaraan dunia serta Olimpiade.

Prestasi atlet renang Indonesia tidak hanya membawa pulang medali, tetapi juga mengibarkan bendera Indonesia di kancah internasional, yang merupakan simbol kebanggaan dan pencapaian bagi bangsa. Setiap kemenangan dan medali yang diraih menjadi bukti kemampuan dan kerja keras atlet, serta dukungan sistem pelatihan dan pengembangan olahraga di Indonesia. Oleh karena itu, setiap keberhasilan atlet renang Indonesia di pentas internasional sangat berarti, tidak hanya bagi dunia olahraga tetapi juga sebagai representasi dari identitas dan semangat bangsa Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga, termasuk renang, merupakan salah satu cara untuk memperkuat identitas nasional dan menunjukkan eksistensi Indonesia di mata dunia.

Hal ini merupakan dampak yang baik bagi kemajuan industry olahaga. Selanjutnya seperti yang dipaparkan (Hasriani, 2023, hlm. 65) bahwasannya pengembangan keolahragaan dalam tatanan sistem keolargaaan nasional sudah dicanangkan dalam undang-undang sistem keolahragaan nomor 3 tahun 2005 melalui tiga pilar yaitu; olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan merupakan bagian integral dari pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur formal maupun non formal melalui kegiatan intra dan

atau ekstrakurikuler. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, qkesenangan dan hubungan sosial. Sedangkan olahraga prestasi dikhususkan untuk mencapai prestasi puncak baik dalam kejuaraan tingkat daerah, nasional, regional maupun internasional.

Olahraga mempunyai peran yang begitu penting di dalam kehidupan manusia. Olahraga merupakan salahsatu yang dapat membentuk manusia yang memiliki kesehatan jasmani dan rohani serta memiliki watak disiplin yang pada akhirnya akan menjadikan manusia yang memiliki karakter. Dalam kehidupan saat ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga. Baik untuk kebutuhan tubuh supaya tetap bugar maupun untuk kebutuhan prestasi (Lestari & Nasrulloh, 2018).

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, maka dilakukan pembinaan olahraga prestasi. Sejalan dengan yang di kemukakan (Dinisa Putra et al., 2020) olahraga renang merupakan olahraga prestasi yang terukur, yaitu kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang, perenang akan menempuh suatu jarak, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh.

Olahraga prestasi diarahkan dan dilaksanakan pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaa-pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun tingkat nasional. Selain itu pembinaan juga dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga di daerah-daerah, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga secara daerah maupun nasional serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga harus terus dilaksanakan melalui pembinaan, pembibitan, pemantauan bakat, pelatihan olahraga prestasi dan pembimbingan dalam setiap cabang

olahraga yang didasarkan kepada ilmu pengetahuan dan pengembangan teknologi olahraga secara efektif. Selain itu perlu ditingkatkannya kualitas organisasi baik tingkat perkumpulan, daerah maupun nasional. Dikarenakan untuk melahirkan bibit-bibit atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan serta latihan jangka panjang yang memerlukan konsentrasi, terarah, terencana, sistematis, serta harus dilaksanakan sejak dini atau dari jenjang sekolah dasar serta didukung oleh ilmu pengetahuan olahraga.

Sejalan dengan (W, Danang, 2012) olahraga prestasi merupakan yang dilakukan merpacu kepada pencapaian prestasi yang maksimal. Sebagai letak dari pondasi sebagai tiang untuk mencapai prestasi dimasa yang akan datang yang mana prestasi ini dilakukan oleh klu-klub atau perkumpulan olahraga yang ada pada masing-masing daerah. Klub olahraga memegang peranan penting terhadap penanganan atlet guna mencapai prestasi atlet secara maksimal. Demikian halnya dalam olahraga renang, pada saat ini setiap klub atau perkumpulan menjadi wadah bagi atlet untuk menjadikan dirinya menjadi atlet yang berprestasi.

Olahraga renang merupakan yang populer dikalangan anak-anak pada saat ini, pada dasarnya olahraga renang merupakan kesehatan bagi seseorang, selain itu renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diakui dan diminati oleh masyarakat Indonesiam hal ini terbukti dengan masuknya olahraga renang dalam berbagai kejuaraan saat ini, baik antar pelajar, perkumpulan, kejuaraan daerah nasional maupun Internasional, sejalan dengan (Martinus, dkk, 2020.) prestasi cabang olahraga renang dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar sebagai satu keutuhan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi terhadap tercapainya prestasi renang. Maka dari itu untuk mencapai prestasi yang baik perlu di arahkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dan pembinaan yang berjenjang agar tercapainya prestasi yang baik.

Demikian halnya dalam prestasi renang baiknya diarahkan dan dilaksanakan pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga secara nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Selain itu sejalan dengan yang dikemukakan (Muhajir, 2007:88) bahwasannya renang termasuk salah satu dari tiga cabang olahraga (selain atletik dan senam) yang wajib dipertandingkan pada setiap pesta olahraga multievent seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olimpiade. Terdapat empat macam gaya yang dipertandingkan dalam olahraga renang, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*backcrawl*), gaya dada (*breaststroke*) dan gaya bebas (*freestyle*). Gaya crawl oleh sebagian kalangan disebut gaya bebas atau *freestyle*. Gaya bebas merupakan salah satu teknik renang. Dikarenakan pada setiap perlombaan nomor gaya bebas, hampir semua perenang memakai teknik gaya bebas. Gaya crawl adalah gaya yang paling cepat diantara gaya renang lainnya.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan melalui pembinaan olahraga, pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif. Demikian dalam olahraga renang yang sedang naik dikalangan masyarakat. Selain itu perlu dilakukan peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun tingkat daerah. Untuk membina atau melahirkan atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar serta didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Di dalam pelaksanaan latihan salahsatunya dalam olahraga renang ini perlu adanya suatu program yang dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman dalam melaksanakan latihan tersebut agar berhasil sesuai dengan yang direncanakan. Perkumpulan renang Jaws Swimming Club mempunyai program atau bentuk-bentuk latihan yang telah diterapkan, dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa intensitas latihan yang dilakukan oleh atlet di klub renang Jaws Swimming Club sudah cukup tinggi, hal ini terbukti dengan jadwal latihan mereka yang cukup padat yaitu 4x latihan dalam waktu satu minggu. Akan tetapi atlet masih terdapat kekurang dalam melakukan renang gaya bebas 50 meter, maka dari itu peneliti ingin menambahkan program latihan yang berkelanjutan menggunakan latihan *resistance band* dan *fins* yang mana diharapkan dalam penerapan latihan tersebut anak dapat memiliki catatan waktu yang terbaik.

Hal nya demikian kecepatan dalam melakukan teknik renang gaya bebas selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan benar juga ditentukan oleh komponen kondisi fisik yang menunjang yaitu kekuatan otot tungkai dan tangan sebagai komponen penggerak utama dalam renang gaya bebas. Dalam renang gaya bebas waktu tempuh sangat penting karena merupakan tolak ukur keberhasilan bagi setiap perenang dalam mencapai finish. Banyak faktor yang mempengaruhi waktu yang didapat seorang perenang seperti teknik berenang (termasuk start, turn dan finish), daya tahan, power, kecepatan, dan mental (Putra, Dinisa Harry, 2020).

Kecepatan diperlukan oleh seseorang atlet renang dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak terutama ketika melakukan gaya bebas baik dalam jarak pendek atau jarak jauh guna mengatasi hal-hal yang tidak di inginkan maka. Kecepatan merupakan 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 M. Sajoto dalam (Putra, Dinisa Harry, 2020)

Tujuan latihan dalam menggunakan karet *resistance band* dan *fins* adalah untuk meningkatkan “kapasitas kerja atlet” keterampilan, efektifitas, dan kwalitaas psikologis untuk meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi. Latihan pada penelitian ini menggunakan alat bantu berupa *resistance band* yang dapat disesuaikan resistensinya dengan penggunaanya. Karet yang digunakan untuk berlatih tersebut sudah diproduksi secara massal dan memiliki merk yang berbeda-beda. Tingkat resistensi atau kekuatan tarikan karet terbagi menjadi tiga level yaitu hard, medium, dan low. Pada penelitian ini jenis karet yang digunakan adalah level low dengan tegangan 2-15 kg karena penggunaanya merupakan atlet usia 10-12 tahun dengan pertimbangan panjang tungkai dan perkembangan kemampuan otot.

Maka dari itu, hasil dari pengamatan peneliti adanya kekurangan terhadap anak salahsatunya yaitu, penurunan kondisi fisik yang muncul dari kekuatan otot tangan dan otot kaki terhadap kemampuan atlet dalam melakukan renang 50 meter gaya bebas, yang mana hasil dari observasi dan pengamatan selama beberapa event pertandingan yang di laksanakan West Java Swimming Championship Series I, II, dan III yang dilaksanakan

selama tahun 2023 atlet tersebut masih banyak yang mengalami kekurangan di area 20 meter menuju finish terutama dalam renang gaya bebas. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan kondisi fisik atlet salahsatunya teknik renang seperti gaya dan gerakan kaki dapat terpengaruh sehingga atlet mengalami **kelelahan lebih awal**, otot yang tidak cukup kuat atau tidak terlatih dengan baik sehingga atlet mengalami kelelahan lebih awal selama perlombaan, sehingga mempengaruhi performa secara keseluruhan, yang menjadi pertimbangan dan evaluasi peneliti sekaligus pelatih guna meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut. Maka dari itu peneliti mengambil inisiatif untuk melakukan penelitian menggunakan *resistance band* dan *fins* terutama dalam gaya bebas.

Sesuai dengan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul, maka muncul permasalahan yang menarik untuk diteliti, yaitu: pengaruh media *resistance band* dan *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media *resistance band* dan *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, penulis dapat menguraikan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah latihan *resistance band* berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
- 1.2.2 Apakah latihan *fins* berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
- 1.2.3 Mana yang paling berpengaruh antara latihan *resistance band* dan *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?

1.3 Tujuan Penelitian

Berkenaan dengan masalah tersebut, tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

1.3.3 Untuk mengetahui efektifitas latihan *resistance band* dan *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

1.4 Manfaat Penelitian

Untuk manfaat penelitian ini menjadikan latihan *resistance band* dan *fins* guna meningkatkan kecepatan dalam melakukan gerak gaya bebas 50 meter adapun manfaatnya sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis tersebut, hasil penelitian diharapkan dapat diterapkan di berbagai club maupun perkumpulan renang dalam latihan untuk menunjang peningkatan dalam melakukan gerakan gaya bebas dan di harapkan menjadi barometer untuk kemajuan cabang olahraga renang.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat merasakan peningkatan dalam melakukan gerakan gaya bebas dengan menggunakan *Resistance band* dan *Fins* dan dapat dirasakan pada saat pertandingan. adapun kegunaan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Manfaat bagi peneliti, hasil penelitian eksperimen ini digunakan sebagai salahsatu acuan olahraga renang dengan melalui berbagai metode latihan yang telah di rencanakan sesuai kebutuhan dari latihan tersebut.
- b. Bagi anggota club Jaws Swimming Club, dengan menggunakan metode latihan *resistance band* dan *fins* yang bervariasi serta terstruktur diharapkan anggota Club Jaws Swimming Club dapat meningkatkan gerakan tangan dan kaki Ketika melakukan gerakan gaya bebas (*freestyle*).
- c. Bagi pelatih, hasil penelitian pengaruh latihan renang menggunakan *Resistance band* dan *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya *freestyle* di harapkan dapat menambah ilmu latihan baru untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet, agar pelatih mempunyai banyak variasi latihan *Resistance band* dan *fins* dalam melakukan latihan gaya *freestyle*.
- d. Bagi KONI, melalui penelitian ini di harapkan menjadi perhatian khusus bagi induk olahraga, terutama cabang olahraga renang yang masih banyak atlet yang merasakan kekurangan terutama ketika dalam melaksanakan latihan.

- e. Bagi AKUATIK Indonesia, diharapkan menjadi acuan untuk meningkatkan prestasi atlet yang telah di bina, terutama bisa memahami faktor-faktor kekurangan salah satunya ketika melakukan gerakan gaya bebas.
- f. Bagi Lembaga, diharapkan dapat menjadi acuan untuk memberikan motivasi tambahan untuk menciptakan atlet-atlet yang handal di masa yang akan datang serta dapat mengharumkan lembaga di Nasional dan Internasional.
- g. Bagi Masyarakat, renang adalah bentuk olahraga yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik, yang secara tidak langsung berkontribusi pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dengan mendorong kegiatan fisik, renang bisa membantu mengurangi prevalensi penyakit terkait gaya hidup, seperti obesitas dan penyakit jantung
- h. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai tingkat lanjut dalam melaksanakan penelitian penggunaan *resistance band* dan *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya *freestyle*.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Gambaran mengenai keseluruhan isi sistematika penulisan yang memberikan gambaran di dalam setiap bab, urutan penulisan, serta keterkaitan antara satu bab dengan bab yang lain, dengan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah , tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur oraganiasasi. Pada bagian latar belakang memaparkan mengenai renang gaya bebas yang mana menjelaskan sejarah, pada bagian rumusan masalah menjelaskan apa saja permasalahan-permasalahan yang dihadapi serta bagaimana cara mengatasi permasalahan yang akan diteliti. Pada bagian tujuan penelitian menjelaskan mengenai apa saja tujuan-tujuan dari pernelitian tersebut. Selanjutnya pada bagian manfaat penelitian memaparkan manfaat-manfaat yang di harapkan menjadi bahan pertimbangan bagi atlet, guru, serta pelatih serta lembaga, dan selanjutnya bagian struktur penelitian menjelaskan isi setiap sub bab yang ada pada proposal tesis ini.

Bab II Kajian Teori terdiri dari beberapa pembahasan teori-teori yang relevan di setiap variable penelitian. Hasil-hasil yang relevan, yang mengenai kajian pustaka, kerangka berfikir, serta hipotesis penelitian. Pada bagian kajian teori merupakan rujukan yang mendalam ketika akan berlangsungnya penelitian, yang menjelaskan hakikat

olahraga, hakikat olahraga renang secara luas. Serta berbagai teknik gerakan *freestyle*, faktor-faktor serta jenis-jenis bentuk latihan *resistance band* dan *fins* terutama dalam gerakan bebas.

Bab III Metode Penelitian, bagian ini membahas yang mengenai komponen-komponen dari berbagai metode penelitian yaitu, metode dan desain penelitian, lokasi dan subjek populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan teknik pengumpulan data.

Bab IV Penelitian. Pada bagian ini membahas mengenai temuan penelitian dan pengolahan data yang di dapat dari penelitian, selanjutnya pembahasan mengenai analisis temuan selama penelitian berlangsung.

Bab V Kesimpulan. Pada bagian kesimpulan yaitu membahas mengenai penafsiran-penafsiran dan pemaknaan analisis temuan hasil penelitian.

