

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu olahraga yang paling digemari oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa adalah berenang. Preferensi ini terlihat dari banyaknya jumlah mereka mendirikan klub-klub olahraga renang seringkali membangkitkan kemampuan renang pada anak. Menggabungkan diri menjadi satu atlet yang sukses dan memiliki kemampuan atletik yang kuat. Ada banyak hal yang perlu dilakukan saat berenang diamati oleh pelatih. Renang gaya bebas dianggap sebagai teknik renang tingkat lanjut. Perenang yang mahir dalam teknik renang lainnya, termasuk gaya dada, juga dapat berenang gaya bebas (Farizal Imansyah & Akbar Tanjung, 2020). Meski belum ada teori yang mengamanatkannya, gaya bebas diajarkan kepada perenang setelah mereka menguasai teknik gaya renang lainnya. Oleh karena itu, agar dapat dengan mudah memahami teknik gerakan yang digunakan dalam renang gaya bebas (Nursalam dalam Kekuatan et al., 2020). Pendampingan tujuan dari pengarahan seharusnya penciptaan keadaan fisik, metode, dan strategi, serta psikologis. Oleh karena keempat unsur tersebut sebagai faktor penentu tujuan yang ingin dicapai oleh seorang anak. Jika salah satu dari keempat elemen ini tidak ada dalam proses, maka pencapaian tujuan yang diinginkan akan lebih menantang karena keempat elemen ini mempunyai ikatan yang sangat erat satu sama lain (Saripin, n.d.). Seorang perenang harus mampu menyelesaikan perlombaan lintasan dalam waktu tercepat agar berhasil dalam gaya bebas. Atlet yang bertanding dalam cabang renang harus mampu menyelesaikan lintasan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tenaga yang dibutuhkan pada renang gaya bebas dihasilkan oleh gerakan lengan dan kaki serta kecepatan waktunya (NOVI ARIJANTO TRISMINARWAN. A., 2012). Gerakan kaki yang ditata secara bebas juga berperan penting dalam meningkatkan kecepatan pada *event* pendek seperti lari 50 m.

Gerakan kaki harus dilakukan dalam irama enam pukulan kaki untuk mencapai kecepatan maksimal. Gerakan kaki bisa dilatih untuk mendapatkan ritmenya

(Mulyono, 2019). Pengaturan waktu yang tepat serta gerakan lengan dan kaki yang kuat sangat diperlukan untuk teknik berenang ini. Dalam *event* yang lebih pendek, seperti gaya bebas 50 m, gerak kaki yang baik dapat meningkatkan kecepatan secara signifikan (Rochmatullah, 2017). Perenang harus menggerakkan kakinya dalam urutan enam langkah untuk mencapai kecepatan puncak. Dengan mengasah gerak kaki, mereka dapat meningkatkan ritmenya (Viii et al., 2023).

Salah satu syarat fisik bagi peserta renang adalah daya tahan otot tungkai, karena gerakan kaki dilakukan secara berulang-ulang sepanjang perlombaan, khususnya pada renang gaya bebas, dan daya tahan otot tungkai merupakan hal yang sangat penting. Atlet dengan daya tahan mungkin mampu menahan beban kekuatan lebih sering dan dalam jangka waktu yang lebih lama (Kusmita et al., 2022). Ada tiga manfaat utama renang, yaitu prestasi, rekreasi, dan pendidikan. Olahraga digunakan dalam masyarakat Indonesia sebagai sarana untuk mencapai prestasi sekaligus kebugaran jasmani, pendidikan, dan rekreasi. Afif (2024) menegaskan bahwa suatu negara dapat mengangkat derajat dan martabatnya sejajar dengan negara lain di dunia melalui prestasi renang. Pencapaian prestasi pada olahraga renang ini tidak dapat dilepaskan dari komponen latihan. Renang gaya bebas merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencapai tujuan, salah satunya itu adalah kecepatan. Kondisi fisik dan sistem kerja tubuh secara keseluruhan dapat ditingkatkan melalui latihan (Rondius, 2012). Oleh karena itu, aktivitas fisik sangat penting bagi atlet, terutama saat mereka mempersiapkan diri untuk pertandingan dan harus menyelesaikan program latihan yang telah direncanakan sebelumnya oleh pelatih (Haris, 2021). Seseorang tidak dapat mewujudkan teknik, taktik, atau filosofi yang unggul tanpa berada dalam kondisi fisik yang prima, dan mereka tidak dapat mencapai potensi penuh mereka. Kekuatan merupakan faktor yang memengaruhi kondisi fisik atlet selama latihan. Sasaran yang hendak dicapai dari kedua kegiatan tersebut, yaitu tercapainya suatu prestasi yang mampu bersaing di kancah kompetisi, baik di tingkat daerah maupun nasional, harus dituntun oleh pembinaan olahraga yang dipikirkan secara matang dan terprogram dengan didukung oleh ilmu pengetahuan dan latihan yang lebih terprogram (Efrianti, 2024).

Pada latihan renang memang dibutuhkan keberanian untuk mengatasi rasa takut terhadap air agar dapat belajar berenang, terutama bagi anak kecil yang belum merasa nyaman di dalam air (Pipit Mulyiah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 2020). Penjas (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) menawarkan kerangka kerja penting untuk menangani komponen psikologis ini, sehingga proses belajar berenang dapat berjalan dengan efisien dan menyenangkan. Belajar berenang tidak hanya membantu anak dalam perkembangan fisiknya, tetapi juga kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan landasan yang vital dan krusial dalam eksistensi individu. Ketika anak memiliki kepercayaan diri, maka ia akan menjadi kuat dan yakin akan kemampuannya menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, dan mencapai tujuannya (N. G. Ginting, 2023). Percayalah pada kemampuan seorang anak untuk mengembangkan keterampilan, minat, dan potensinya. Dibutuhkan keberanian untuk mengatasi rasa takut terhadap air saat mengikuti latihan berenang, terutama bagi anak kecil yang belum terbiasa dengan air. Kerangka yang ditawarkan oleh pelatih sangat penting untuk mengendalikan komponen psikologis ini, sehingga proses belajar berenang dapat berjalan dengan lancar dan menyenangkan. Belajar berenang membantu anak-anak menjadi lebih mandiri dan percaya diri saat mereka menghadapi tantangan baru, selain mengembangkan bakat fisik mereka (Putra et al., 2024).

Hypoxic, suatu kondisi dalam jaringan tubuh mengalami kekurangan oksigen, memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap latihan fisik. Dalam olahraga renang, khususnya gaya bebas jarak menengah, kemampuan atlet untuk mempertahankan performa tinggi sangat di pengaruhi oleh kapasitas aerobik, toleransi terhadap kelelahan, dan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen secara efisien (Hermanu et al., 2009).

Renang gaya bebas jarak menengah (200-400 meter) menuntuk kombinasi sistem energi aerobik atau anaerobik. Pada jarak ini, daya tahan pernapasan oksigen sangat penting dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh (A. Ginting, 2011). Namun, ketika atlet dihadapkan pada kondisi *hypoxic*, seperti latihan menggunakan

teknik pernapasan, tubuh dipaksa untuk beradaptasi dengan efisiensi menggunakan daya tahan pernapasan. Hal ini dapat mempengaruhi performa renang melalui perubahan dalam efisiensi metabolisme, tingkat kelelahan otot, serta pengaturan strategi pernapasan selama perlombaan (Nugroho et al., 2021). Studi mengenai pengaruh *hypoxic* menunjukkan bahwa latihan dalam kondisi ini dapat meningkatkan kapasitas VO₂ Max, produksi eritropoietin (EPO), dan adaptasi kardiovaskular. Dalam konteks renang, penting untuk memahami bagaimana *hypoxic* mempengaruhi biomekanika, durasi dan intensitas gerakan, serta menjadi peningkatan performa dalam jangka panjang.

Oleh karna itu, penelitian mengenai pengaruh *hypoxic* terhadap hasil renang gaya bebas jarak menengah menjadi penting untuk mengekpolasi manfaat dan risiko potensial dari pendekatan ini dalam meningkatkan performa atleit renang. Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang strategi latihan yang efektif dan optimal untuk meningkatkan daya tahan dan performa altleit.

Hasil penelusuran melalui *google scholar* dari penelitian yang dilakukan dalam turun waktu sepuluh tahun terakhir dari tahun 2018-2024 terdapat 1 penelitian yang relevan dengan masalah penelitian ini, misalnya penelitian (Kurniawan & Winarno, 2020) dari negara indonesia, melakukan studi tentang Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Otot Tungkai, dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter, dengan menggunakan penelitian korelasional, jumlah partisipannya 21 atlet Klub Artseidon Swimming Kota Malang usia 8- 11 tahun, dengan hasil Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter. Selain itu, terdapat pula hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan prestasi dalam gaya bebas 50 meter. Motivasi berprestasi juga terbukti memiliki kaitan yang erat dengan pencapaian prestasi renang tersebut. Secara simultan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan motivasi berprestasi bersama-sama berkontribusi terhadap peningkatan prestasi renang gaya bebas 50 meter. Menanggapi penelitian penelitian yang di atas bahwasannya hubungan antara daya

tahan renang bisa meningkatkan prestasi dan kepercayaan diri pada anak. Oleh karena itu, pada penelitian kali ini akan difokuskan pada anak untuk latihan daya tahan renang terhadap prestasi. Penelitian ini melibatkan anak-anak yang mengikuti les renang di Yadika Kecamatan Tanjungsari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka disusun rumusan masalah sebagai berikut. “Apakah terdapat pengaruh latihan hypoxic terhadap performa renang gaya bebas jarak menengah?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan hypoxic terhadap peningkatan performa renang gaya bebas jarak menengah pada anak-anak yang mengikuti program les renang. Dampak penelitian ini, bagi siswa menambah pengetahuan serta mampu menerapkan program latihan renang gaya bebas ini sehingga mendapatkan pernapasan, daya tahan dan kecepatan dalam berenang gaya bebas jarak menengah sangat baik. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru olahraga dan pelatih dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan renang gaya bebas bagi anak-anak yang mengikuti les.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan beberapa manfaat, yaitu seperti diuraikan di bawah ini:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya wawasan dalam bidang olahraga, khususnya terkait latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan keterampilan berenang gaya bebas. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian sejenis di masa depan.

1.4.2 Manfaat Praktik

Penelitian ini bermanfaat bagi siswa sekolah dasar untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan berenang gaya bebas jarak menengah. Selain itu, guru olahraga dan pelatih dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai panduan untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan bagi anak-anak yang mengikuti les.

1.5 Struktur Organisasi

Tabel 1. 1 Struktur Organisasi

STRUKTUR ORGANISASI		
BAB I PENDAHULUAN	BAB II KAJIAN PUSTAKA	BAB III METODE PENELITIAN
1.1 Latar Belakang	2.1 Hakikat Olahraga	3.1 Metode dan Desain
1.2 Rumusan Masalah	2.2 Macam-macam teknik dasar renang gaya bebas	3.2 Waktu dan Penelitian
1.3 Tujuan Penelitian	2.3 Teori latihan renang gaya bebas	3.3 Pelaksanaan Penelitian
1.4 Manfaat Penelitian	2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan	3.4 Populasi dan Sampel Penelitian
1.5 Struktur Organisasi	2.5 Kerangka Berpikir	3.5 Instrumen Penelitian
	2.6 Hipotesis Penelitian	3.6 Prosedur Penelitian
		3.7 Pengumpulan Data
		Analisis Data
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	
4.1 Hasil Penelitian	5.1 Simpulan	
4.2 Pembahasan Penelitian	5.2 Implikasi	

5.3 Rekomendasi

Organisasi skripsi tersusun atas urutan penulisan setiap bab dan sub-babnya, dimulai dari bab I hingga bab V. Penjelasan rinci mengenai setiap bab diuraikan sebagai berikut :

Bab I pendahuluan. Bab ini menjelaskan latar belakang tentang pengaruh *hypoxic* terhadap renang gaya bebas jarak menengah, tujuan dalam renang gaya bebas, serta menguraikan permasalahan terkait teknik pernapasan, kecepatan dan performa renang gaya bebas jarak menengah. Selain masalah yang diangkat, dalam bab ini juga berisi tentang tujuan penelitian dan manfaat dalam penelitian.

Bab II kajian pustaka. Bab ini menjelaskan teori-teori yang mendukung dalam setiap sub-babnya seperti teori olahraga, renang gaya bebas, macam-macam teknik dasar dalam melakukan gaya bebas, teori latihan gaya bebas. Selain kajian teori juga, peneliti menyajikan berupa penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

Bab III metode penelitian. Bab ini menjelaskan terkait metode dan desain penelitian, waktu dan pelaksanaan penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data serta tes dan pengukuran.

Bab IV temuan dan pembahasan. Bab ini menjelaskan tentang temuan dan pembahasan dalam penelitian. Kemudian pada bab ini, peneliti menjelaskan hasil penemuan penelitian yang dilakukan dan menjawab semua rumusan masalah yang dicantumkan dalam penelitian.

Bab V simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Bab ini berisi tentang kesimpulan penelitian, implikasi dampak dari temuan hasil penelitian, serta mendapat rekomendasi atau saran dari peneliti.