

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga renang masuk ke Indonesia dahulu melalui orang-orang penjajah yang datang ke Indonesia. Organisasi Renang Indonesia di bentuk pada tanggal 21 Maret 1951 dengan nama PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Defenisi Renang yang di kemukan oleh beberapa ahli, diantaranya : (a) Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa di ajarkan renang'' (Dwijowinoto, 1979, hlm. 1). (b) Pengertian renang secara umum "*the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift*", yang lebih kurang maknanya adalah "upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air" (Badruzaman, 2007, hlm. 13). (c) Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut (Arma Abdoelah, 1981, hlm. 270). Secara lebih rinci "*Swimming is the method by which humans (or other animals) move themselves through water.*" yang memiliki arti "suatu cara dilakukan orang atau binatang untuk menggerakkan tubuhnya di air" (Badruzaman, 2007, hlm. 13).

Menurut David G. Thomas (2005, hlm. 5) mengemukakan bahwa dalam berenang kita kenal beberapa gaya dan diantaranya gaya itu adalah sebagai berikut: a) Gaya Bebas (*Freestyle*) b) Gaya Punggung (*Back Stroke*) c) Gaya Kupu-kupu (*Butterfly*) d) Gaya Dada (*Breast Stroke*). Renang gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik)'' (Muhajir, 2007, hlm. 168), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang. Muhajir (2007, hlm. 169) mengemukakan bahwa dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Banyaknya perenang memilih gaya bebas saat mengikuti perlombaan karena gaya bebas merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain ialah gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu (Hapri, 2006, hlm. 2). Gaya

bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air dengan kedua tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah (Midgley, 2000, hlm. 239).

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan merupakan bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukan lagi hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu. latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, 1988, hlm. 102).

Ada 3 cara untuk mengurangi waktu tempuh renang, yaitu : menambah tenaga dorong, mengurangi hambatan, dan kombinasi dari keduanya (Maglischo, 1993; Soejoko H,1992 , hlm. 2). Tenaga dorong dapat ditingkatkan dengan model latihan interval, latihan kekuatan dan memperbaiki teknik gaya, sedang hambatan dapat dikurangi sesuai dengan jenisnya. Latihan interval didalamnya terdapat adanya interval kerja dan interval istirahat, jumlah kerja yang dibagi-bagi menjadi bagian yang lebih kecil atau pendek-pendek dan diantara bagian ada istirahat (Wilmore, Costill , 1988, hlm. 167). Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat (Harsono, 1988, hlm. 156). Latihan interval training mempunyai dampak yang positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina tubuh. Dalam buku M.Sajoto (1995, hlm. 140) mengemukakan bahwa interval training adalah bentuk latihan fisik yang didalamnya terdapat istilah set, repetisi, recovery dan jarak latihan. Keberhasilan perenang pada dasarnya berasal dari kemampuan perenang dalam menghasilkan waktu tempuh renang yang minimal.

Alat bantu adalah benda yang dapat membantu sesuatu, sehingga tujuannya dapat dicapai dengan lebih mudah dan gampang, dengan demikian alat bantu adalah benda

atau alat yang dapat di gunakan untuk membantu pendidik dalam memenuhi segala tujuan pembelajaran (Hamid, 2011, hlm. 149).

Renang dengan menggunakan alat peraga merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi dalam suatu cabang renang gaya bebas, Alat peraga juga dapat mempertinggi pengajaran teknik gaya dan memaksimalkan pengaruh latihan (Hanulla 1928, hlm. 131). Ada beberapa prinsip mekanika yang harus diperhatikan dan dipahami dalam renang adalah: daya apung (*buoyancy*), dorongan (*propulsion*), dan hambatan (*resistance*)” (Nugraha, 2011, hlm. 181). Prinsip-prinsip dalam renang ini dijadikan pertimbangan dalam menentukan metode latihan dan penggunaan alat bantu dalam berlatih renang. Untuk menghasilkan daya dorong tubuh maju ke depan, dalam renang dihasilkan dari dua daya kekuatan/power force yaitu; yang dihasilkan dari kekuatan tarikan gerakan lengan, dan dari gerakan cambukan atau dorongan kaki (Nugraha, 2011, hlm. 185).

*Hand paddle* adalah sebuah alat bantu latihan yang dipasangkan di kedua telapak tangan dengan maksud untuk memperbesar tahanan ketika mengayuh air Dengan mengesampingkan kecepatan, perenang yang memakai alat tersebut tersebut memiliki tahanan / *resistance* yang besar, untuk bisa mengayuh *hand paddle* dengan cepat harus memiliki otot lengan yang kuat dan terlatih (Counsilman james E, 1997).

Dalam olahraga renang alat bantu hand paddle sangatlah penting digunakan oleh atlet. Hal ini sangatlah penting untuk membantu atlet dalam melakukan latihan meningkatkan kecepatan renang. Dalam renang terdapat beberapa alat bantu, salah satunya adalah hand paddle. Pentingnya latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* untuk gaya bebas ini dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tangan perenang, meningkatkan kecepatan kayuhan tangan, meningkatkan penguasaan tehnik kayuhan tangan masuk ke air (*entry*), tarikan (*pull*), dorongan (*push*) dan pemulihan (*recovery*). Dengan mengesampingkan kecepatan, perenang yang memakai alat tersebut tersebut memiliki tahanan / *resistance* yang besar, untuk bisa mengayuh *hand paddle* dengan cepat harus memiliki otot lengan yang kuat dan terlatih. Dengan otot yang kuat kayuhan perenang akan lebih bertenaga sehingga dapat berenang dengan cepat (Endry Kurniawan, Aghus Sifaq, 2018).

Pull buoy adalah alat bantu pembelajaran renang untuk perenang sangat membantu daya apung sehingga memudahkan perenang untuk menguasai teknik dasar renang (Subagyo dan Sismadiyanto, 2009). Dalam usaha untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas, pelatih dapat menggunakan latihan renang menggunakan Pull Buoy dan Fins karena terbukti mampu memberikan hasil yang menyakinkan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas (Farizal Imansyah, 2010)

Menurut beberapa pendapat para ahli peneliti beranggapan bahwa latihan menggunakan *pull bouy* dalam renang gaya bebas sangat penting yaitu menjaga agar perenang tetap stabil, dalam keadaan stabil perenang lebih fokus terhadap kayuhan lengan. Alat bantu ini juga memaksimalkan penggunaan hand paddle, ketika perenang menggunakan latihan *hand paddle* dengan hambatan lebih besar dibandingkan tidak menggunakan *pull bouy*. Alat bantu ini juga memaksimalkan penggunaan hand paddle, ketika perenang menggunakan latihan *hand paddle* dengan hambatan lebih besar dibandingkan tidak menggunakan *pull bouy*. Penggunaan *pull bouy* yaitu menjaga agar perenang tetap stabil, dalam keadaan stabil perenang lebih fokus terhadap kayuhan lengan menggunakan. Alat bantu ini juga memaksimalkan penggunaan hand paddle, ketika perenang menggunakan latihan *hand paddle* dengan hambatan lebih besar dibandingkan tidak menggunakan *pull bouy*.

Untuk mencapai prestasi renang yang tinggi dibutuhkan kemampuan fisik yang tinggi pula, yaitu melalui program latihan sistematis dan berkesinambungan. Selain dari pada teknik renangnya dapat mempengaruhi kecepatan berenang. Beberapa faktor pendukung yang menentukan prestasi perenang harus terus ditingkatkan.

Dari bentuk latihan ini di selidiki pengaruhnya terhadap kecepatan berenang atlet putri 100 meter gaya bebas. Penulis beranggapan bahwa latihan menggunakan alat bantu hand paddle dengan *pull bouy* mempunyai pengaruh yang baik dalam meningkatkan kecepatan berenang atlet putri 100 meter gaya bebas. Penelitian diperuntukan bagi atlet perkumpulan renang aquarius bandung karena prinsip-prinsip dalam renang ini dijadikan pertimbangan dalam menentukan metode latihan dan penggunaan alat bantu dalam berlatih renang. Untuk menghasilkan daya dorong yang optimal diperlukan alat bantu latihan dalam berenang yaitu menggunakan hand paddle dengan pull bouy.

Dalam penelitian ini penulis memilih atlet putri untuk menjadi sampelnya karena banyak kasus penonjolan prestasi wanita di bidang olahraga yaitu salah satunya Rita Subowo sebagai wanita pertama di Indonesia menjabat ketua umum Ko Mite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) tahun 2007 dan selanjutnya Datuk Azelina menjadi Menteri olahraga dan pemuda, tokoh wanita dari malaysia.

Cuplikan data kecil seperti yang dipaparkan ini, memberi gambaran tentang struktur dasar social yang esensial yang mencerminkan masih sempitnya kesempatan bagi wanita sekarang untuk lebih leluasa berperan di masyarakat atau untuk memangku jabatan structural, termasuk jabatan tertinggi dibidang olahraga. situasi ini terkait pula dengan perubahan sosial yang dipengaruhi oleh nilai-nilai inti, terutama tentang nilai kesetaraan gender yang akhir-akhir ini dalam banyak perdebatan mencuat sebagai tema utama, baik pada tataran internasional maupun nasional.

Lawan dari kesetaraan adalah diskriminasi. Konsep diskriminasi (*discrimination*) gender dalam konvensi cedaw yang dimuat dalam jurnal perempuan edisi 45 (Munti, 2006) dijabarkan secara rinci yakni :

Setiap perbedaan, pengecualian, pembatasan yang dibuat atas dasar jenis kelamin, yang mempunyai pengaruh atau tujuan untuk mengurangi atau menghapuskan pengakuan, penikmatan dan penggubnaan hak-hak azasi manusia dan kebebasan-kebebasan pokok dibidang politik, ekonomi, social, budaya, sipil, atau apapun lainnya oleh perempuan, terlepas dari status perkawinan mereka, atas dasar persamaan antara laki-laki dan perempuan.

Keberhasilan para atlet putri untuk berprestasi, meskipun bukan karena pembinaan yang sistematis, tetapi karena dukungan kemampuan dasar, termasuk kemampuan majemuk dalam konsep multilateral development yang dikemukakan oleh Bompa (1983) dalam Harsono (1988) bahwa pada permulaan anak belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan, agar dengan demikian dapat memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak.

Dari beberapa data yang dapat dikumpulkan (Berliana, 2019) diperoleh beberapa dampak psikologis yang dimiliki oleh para atlet putri akibat dari pembinaan olahraga. Data ini diungkapkan dalam tuturan sumber-sumber seperti orang tua dan pelatih, menunjukkan perubahan yang sangat bermakna pada masing-masing atlet tersebut yang

dianggap sebagai pengaruh keterlibatannya dalam olahraga kompetitif secara intensif. Perubahan yang sangat mendasar adalah bahwa masing-masing atlet itu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan bahkan keyakinan bahwa mereka tidak kalah dengan laki-laki seperti dalam ungkapan “saya selalu ingin mencoba latihan yang juga dilakukan oleh pria,” dalam konteks ini jelas terungkap bahwa atlet putri yang sedang berlatih olahraga memiliki kesanggupan untuk ‘kerja keras’ dan keinginan untuk berprestasi.

## 1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan *pull bouy* terhadap kecepatan berenang 100 meter gaya bebas ?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* tanpa *pull bouy* terhadap kecepatan berenang 100 meter gaya bebas ?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan *pull bouy* dan latihan menggunakan *hand paddle* tanpa *pull bouy* terhadap kecepatan berenang 100 meter gaya bebas ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan *pull bouy* terhadap kecepatan berenang 100 meter gaya bebas.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* tanpa *pull bouy* terhadap kecepatan berenang 100 meter gaya bebas.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan *pull bouy* dan latihan menggunakan *hand paddle* tanpa *pull bouy* terhadap kecepatan berenang 100 meter gaya bebas.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

#### 1.4.1 Secara Teoretis

- a. Secara teoretis penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan masukan yang berarti sebagai bahan referensi dan rujukan untuk pelatih renang.
- b. Menyumbangkan pemikiran kepada atlet, pelatih, dan pembina yang berada di lingkungan persatuan renang seluruh Indonesia tentang manfaat penggunaan alat bantu hand paddle dengan pull bouy.

#### 1.4.2 Secara praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rekomendasi untuk guru, pelatih, dan pembina untuk melatih kecepatan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rekomendasi untuk pelatih bahwa untuk meningkatkan hasil kecepatan berenang bisa dengan alat bantu hand paddle dengan pull bouy.

### **1.5 Struktur Organisasi Penelitian**

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut. Bab 1 memuat pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur penelitian, Bab 2 menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan serta hipotesis. Bab 3 berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel, dan desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisa data, Bab 4 membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian, dan analisa data, Dan bab 5 menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.

