

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia sehari-hari olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan, sebab dengan melakukan olahraga secara rutin manusia bisa mendapatkan kepuasan serta kesenangan batin, selain itu dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Menurut Lema dan Cahya (2019) “olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial” (hlm.34). Selain itu olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang. Jenis dan macam-macam olahraga sangatlah banyak, mulai dari olahraga yang dapat dilakukan secara perorangan sampai dilakukan secara beregu atau kelompok.

Perkembangan olahraga pada zaman sekarang menunjukkan kemajuan khususnya pada olahraga renang, hal ini terbukti dengan banyaknya peminat dari berbagai kalangan, mulai dari balita, anak-anak, dewasa, hingga lansia dengan tujuan dan maksud masing-masing dari setiap individu. Menurut Pratiwi (2015) “olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan” (hlm.2).

Olahraga renang ini merupakan aktivitas yang harus kita lakukan di dalam air dan juga merupakan upaya untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Menurut Kurniawan, Endry (2018) “renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan agar mengapung di air dan anggota badan bergerak dengan bebas” (hlm.2). Hal ini sependapat dengan pratiwi (2015) “renang yaitu upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air” (hlm.3). Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga renang merupakan aktivitas air yang dimana kita harus mengangkat tubuh supaya bisa mengapung di air, dengan cara menggerakkan anggota tubuh baik gerakan lengan, kaki, maupun pernafasan secara kompleks. Olahraga renang

memiliki manfaat yang besar diantaranya menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran serta dapat membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan dan kekuatan otot.

Pada cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer dan selalu muncul dalam perlombaan, diantaranya renang gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Hal ini sependapat dengan Arhesa, S. (2020) “renang terbagi beberapa macam gerakan atau gaya, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)” (hlm.45). Salah satu gaya renang yang populer dan mudah untuk dipelajari bagi pemula yaitu renang gaya dada, yang dimana renang gaya dada memiliki ritme gerakan yang lebih mudah dan gerakan yang lebih tenang dibandingkan dengan gerakan gaya renang lainnya. Hal ini sependapat dengan Pebrianti (2020) “gaya dada biasanya dijadikan sebagai renang untuk rekreasi, karena gaya dada ini satu-satunya gerakan yang lebih tenang dibandingkan dengan gaya-gaya renang yang lainnya” (hlm.2).

Gaya dada sering juga disebut dengan gaya katak, yang dimana koordinasi gerakan lengan dan kakinya mirip dengan katak pada saat berenang. Gaya dada dilakukan dengan posisi dada menghadap ke permukaan air dalam keadaan tetap atau *streamline*. Menurut Sutanto, Teguh (2016) menjelaskan bahwa renang gaya dada adalah “cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua lengan diluruskan di depan” (hlm.153). Jadi gaya dada merupakan olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air yang dipadukan dengan gerakan lengan dan kaki yang selalu terkoordinasi dengan kuat, sehingga menghasilkan laju yang jauh.

Olahraga renang dalam olahraga prestasi yang dilombakannya adalah kecepatan. Keberhasilan seorang atlet renang ditentukan oleh kecepatan ketika berenang dalam kejuaraan. Hal ini sependapat dengan Shava et.al (2017) “kecepatan merupakan suatu komponen terpenting dalam olahraga, khususnya renang karena kecepatan tersebut diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal”(hlm.267). Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa atlet harus memiliki kecepatan pada saat berenang agar mendapatkan prestasi dalam

olahraga renang yang maksimal. Menurut Harsono (2018) “kecepatan adalah kemampuan gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.28). Jadi kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selain atlet sudah menguasai teknik-teknik gaya renang yang efektif dan efisien, untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal tentunya atlet juga harus ditunjang dengan latihan-latihan yang bisa membantu untuk mencapai kecepatan yang maksimal.

Latihan dalam olahraga prestasi tentunya sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran seorang atlet. Menurut Harsono (2018) “latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, makin hari makin bertambah latihannya” (hlm.123). Maka dari itu untuk mencapai peningkatan prestasi yang optimal, kegiatan latihan harus dilakukan secara sistematis, bertahap dan berulang-ulang dengan menambah beban setiap harinya. Selain melatih teknik dalam renang, atlet juga harus ditunjang dengan latihan-latihan yang bisa meningkatkan performa gerakan lengan dan kaki dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan saat berenang.

Shark Aquatic Academy merupakan salah satu perkumpulan atlet renang yang ada di Kota Tasikmalaya, yang dimana *Shark Aquatic Academy* memiliki atlet kelas prestasi atau kelas lanjutan salah satunya KU III. Atlet-atlet tersebut sering mengikuti event atau perlombaan, namun hasil dari perlombaan terbaru yang diikuti pada kejuaraan renang “*West Java Swimming Championship Series 4-2023*” tanggal 27-29 Oktober 2023 di Garut, belum menunjukkan hasil yang maksimal salah satunya pada renang gaya dada 50 meter. Atlet memiliki catatan waktu yang kurang dari klasifikasi baik, catatan waktu yang dapat ditempuh oleh atlet *Shark Aquatic Academy* dalam renang 50 meter gaya dada yaitu 35 detik sampai 45 detik, sedangkan catatan waktu terbaik menurut sumber kompas.id bahwa waktu terbaiknya atlet KU III pada renang gaya dada laki-laki yaitu 31.36 detik dan perempuan yaitu 35.32 detik sehingga atlet *Shark Aquatic Academy* masih jauh dari waktu terbaik.

Berdasarkan fakta di lapangan yang peneliti amati dan hasil wawancara

dengan pelatih, terdapat sebuah permasalahan pada atlet renang lanjutan *Shark Aquatic Academy*, yaitu kurangnya performa pada kayuhan lengan dan tendangan kaki yang tidak maksimal pada renang gaya dada, sehingga atlet tidak mampu mempertahankan kecepatannya atau tidak konsisten pada saat melakukan gerakan renang gaya dada 50 meter. Dengan demikian, kondisi fisik atlet bisa dikatakan masih sangat kurang. Menurut Aji Firmansyah (2017) “komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet renang yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, dan kecepatan” (hlm.3). Sedangkan menurut Supriyoko & Mahardika (2018) “kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet” (hlm.283). Maka dari itu untuk bisa memperbaiki kondisi fisik atlet harus diadakannya latihan, latihan tersebut bisa menggunakan alat bantu.

Dalam latihan renang alat bantu sangat diperlukan untuk menunjang proses latihan agar mampu mencapai hasil yang maksimal dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Wicaksono et.al (2021) “media tidak hanya sekedar mengkomunikasikan hubungan antara pengajar dan murid namun lebih dari itu, media merupakan bagian integral yang saling berkaitan antara komponen yang satu dengan komponen yang lainnya yang saling berinteraksi dan saling mempengaruhi” (hlm.153).

Maka dari itu alat bantu sangat berperan penting dan sangat membantu terhadap proses latihan, alat bantu atau media dapat digunakan atau dimanfaatkan untuk variasi latihan dan mampu memberikan hasil yang optimal ketika alat bantu atau media tersebut dipakai dengan tepat sesuai kebutuhan. Latihan kecepatan renang dalam gaya dada juga berkaitan dengan latihan beban, latihan beban bisa dilakukan di darat dan juga di air dengan menambah beban seperti hambatan dan tahanan.

Alat bantu *swim tether* terbagi menjadi dua macam yaitu, *swim foot tether* yang dimana alat bantu tersebut dipakai di kaki dan *swim tether belt* yang dimana alat bantu tersebut dipakai di pinggang. Disini penulis akan menggunakan alat bantu *swim tether belt*, karena sesuai dengan permasalahan yang muncul kurangnya performa kayuhan lengan dan tendangan kaki, menurut Aji Firmansyah (2017)

“dengan adanya tahanan yang dihasilkan dari alat katrol air akan lebih berat sehingga kayuhan lengan dan tendangan kaki akan lebih kuat” (hlm.15). Menurut Olivia Darr (2020), mengemukakan bahwa :

“A Resistance Belt is one that you straps around you waist, and the tether falls behind you while you’re swimming. Swimming tethers are used for resistance training, and allow the swimmer to swim at any pace while staying in place to build strenght” (hlm. 3).

Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa *swim tether belt* merupakan alat bantu yang dapat meningkatkan kekuatan atau performa pada kayuhan lengan dan kaki atlet. Karena pada olahraga renang apabila tidak memiliki kekuatan lengan dan kaki atlet tidak bisa mempertahankan kecepatannya. Sependapat dengan, Harry Dinisa Putra (2020) “jika tingkat daya tahan kekuatan otot lengan dan otot kaki itu rendah, maka ia tidak akan mampu mempertahankan kecepatan renang dengan baik sehingga akan mengalami kelelahan fisik” (hlm.246).

Berdasarkan dengan permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, penulis mempunyai inisiasi bahwa untuk meningkatkan kecepatan renang diperlukannya alat bantu, alat bantu tersebut menggunakan *swim tether belt* yang dapat meningkatkan kekuatan performa kayuhan lengan dan tendangan kaki serta menghasilkan peningkatan kecepatan renang pada atlet renang lanjutan *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya. Dengan menggunakan alat bantu *swim tether belt* penulis berharap pada kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet lanjutan *Shark Aquatic Academy* mengalami perubahan dan peningkatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “apakah latihan menggunakan *swim tether belt* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang lanjutan *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya ?”.

1.3 Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam

penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2022), “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat atau hasil belajar yang diperoleh dari latihan menggunakan *swim tether belt* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada.
- 1.3.2 Latihan menurut Destriana et al. (2021), “latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”(hlm.50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan alat bantu *swim tether belt* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada bagi atlet renang lanjutan *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang.
- 1.3.3 Alat bantu menurut Alendra (2016), menjelaskan bahwa “alat bantu pembelajaran atau disebut juga media pembelajaran adalah sebagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifkan dan mengefisienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan” (hlm.115). Dalam penelitian ini alat bantu tersebut adalah *Swim Tether Belt*.
- 1.3.4 *Swim Tether Belt* menurut Louise Byrne (2023) “*Is an elasticated bungee cord that has enough stretch to allow you to swim comfortably, while holding you in place*” (hlm.7). *Swim Tether Belt* disini merupakan salah satu alat latihan untuk melatih kekuatan atau performa kayuhan lengan dan kaki dalam meningkatkan kecepatan berenang 50 meter gaya dada.
- 1.3.5 Kecepatan menurut Harsono (2018) “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.145). Kecepatan dalam renang ini

menyellesaikan lintasan dalam renang gaya dada dengan waktu yang tercepat.

- 1.3.6 Renang menurut Badruzaman (dalam Rahmani, 2017) “renang merupakan suatu aktivitas yang dilakukan di air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuh mengapung agar dapat bernapas dan bergerak” (hlm.7). Renang dalam penelitian ini yaitu renang gaya dada.
- 1.3.7 Gaya Dada menurut Sutanto, Teguh (2016), “gaya dada adalah cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua belah tangan diluruskan ke depan” (hlm.153). Jadi dalam gaya dada ini posisi dada menghadap ke permukaan air, dan kombinasi gerakan tangan dengan kaki harus terkoordinasi dengan baik.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *swim tether belt* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada bagi atlet renang lanjutan *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoretis

Secara teoretis penelitian ini bermanfaat untuk memperkuat dan mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang terkait dengan penggunaan alat bantu serta teori olahraga renang.

1.5.2 Secara Praktis

- 1) Bagi Atlet, dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi terhadap atlet dalam peningkatan kecepatan dalam olahraga renang.
- 2) Bagi pelatih (coach), hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi pelatih renang *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya mengenai alat bantu yang dapat meningkatkan kecepatan renang yang mereka

laksanakan.

- 3) Bagi penulis, melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan pengalaman, kemampuan serta keterampilan peneliti mengenai penggunaan alat bantu untuk mendukung peningkatan kecepatan dalam olahraga renang.