

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmani. Selain berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, juga memberi pengaruh kepada perkembangan rohaninya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur. Dengan melakukan olahraga secara teratur dapat menghilangkan stres, lebih percaya diri dan kepuasan dalam melakukan aktifitas itu sendiri serta tubuh menjadi bugar.

Dalam olahraga juga bisa dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Menurut Mulyana (dalam Ramdhani et al., 2021) Olahraga adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang sangat baik untuk tubuh, dengan berolahraga dapat menyehatkan jasmani maupun rohaninya, sehingga olahraga yang rutin memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh (hlm. 1). Oleh sebab itu olahraga bisa dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, orang dewasa, bahkan lanjut usia juga bisa melakukan olahraga. Oleh karena itu olahraga sangat penting untuk Kesehatan, setiap orang dapat melakukan aktivitas olahraga baik di darat, di air maupun di udara. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan seperti sepak bola, bola voli, bola basket, tenis meja, bulutangkis, renang, dan sebagainya.

Olahraga renang merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan dilakukan di dalam air, kegiatan renang ini dapat dijadikan sebagai rekreasi dalam waktu luang. menurut soekarno (dalam Arhesa, 2020) “mengemukakan olahraga renang dapat dilakukan mulai dari anak kecil sampai dengan orang tua” (hlm.2). Selain menyenangkan juga berguna untuk kesehatan, sebab pada waktu renang hampir semua

bagian tubuh bergerak, itu sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah. Olahraga renang juga mengalami banyak perkembangan dan peningkatan sesuai dengan tujuan masing-masing baik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, serta rekreasi ataupun untuk tujuan prestasi. Setiap perenang mengikuti pembinaan olahraga tujuannya untuk mencapai prestasi yang maksimal dan prestasi renang yaitu terletak pada kecepatan renang ,Menurut Solihin dan Sriningsih (dalam Sandra Arhesa 2020). Menjelaskan sebagai berikut:

renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan Gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga finish” (hlm.2).

Pada cabang olahraga renang terdapat beberapa gaya yang muncul dalam lomba-lomba renang diantaranya, renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung, dan renang gaya kupu-kupu masing-masing gaya ini memiliki tingkat kesulitannya.

Gaya bebas merupakan Teknik yang efisien dan lebih mudah dari gaya renang yang lainnya sebab menggunakan gerakan ayunan tangan melewati permukaan air, dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Menurut (Sanjaya & Rediani, 2022) menjelaskan sebagai berikut :

Gaya bebas adalah salah satu gaya yang paling sering dilombakan, dalam gaya ini maupun gaya yang lain dalam olahraga renang kecepatan merupakan tolak ukur keberhasilannya kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas berkeseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat (hlm.296).

Gaya bebas ini merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai kordinasi gerak yang sangat baik dan hambatannya paling minim. Hal ini juga sependapat dengan (Prima, 2017) bahwa “gaya bebas mempunyai gerakan yang lancar dan cepat, seimbang, kordinasi yang baik, dorongan yang bebas, serta mempunyai hambatan yang minim” (hlm.46). Dalam membahas renang gaya bebas ini factor kecepatan itu tidak dapat dipisahkan karena dapat membantu dalam berenang.

Kecepatan merupakan seseorang yang melakukan gerakan secara terus menerus dengan waktu tempuh yang sangat singkat. Menurut (Sanjaya & Rediani, 2022) bahwa “kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsang, sehingga menghasilkan sebuah perpindahan dari tempat satu ketempat lain dengan cepat. Kecepatan dalam berenang dapat di kembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk selalu berprestasi” (hlm.296). Maka untuk mencapai kecepatan maksimal dalam renang gaya bebas menggunakan tangan yang kuat supaya kayuhan tangan lebih cepat.

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.

*Bosson Swimming* ini merupakan salah satu perkumpulan Privat Renang di Kota Tasikmalaya yang dimana *Bosson Swimming* memiliki atlet kelas lanjutan salah satunya KU 4. Atlet-atlet tersebut sering mengikuti event atau perlombaan, namun hasil dari perlombaan sangatlah kurang dan belum pernah juara dalam renang gaya bebasnya.

Berdasarkan fakta di lapangan yang peneliti amati dan hasil wawancara dengan pelatih, terdapat sebuah permasalahan pada atlet renang lanjutan *Bosson Swimming*, yaitu kurangnya performa pada kayuhan lengan yang tidak maksimal pada renang gaya bebas, sehingga atlet tidak mampu mempertahankan kecepatannya atau tidak konsisten pada saat melakukan gerakan renang gaya bebas 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.

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 bebas juga berkaitan dengan latihan beban, latihan beban bisa dilakukan di darat dan juga di air dengan menambah beban seperti hambatan dan tahanan.

*Alat bantu Paddle* adalah sebuah alat bantu latihan yang dipasangkan di kedua telapak tangan dengan maksud untuk memperbesar tahanan ketika mengayuh air. Menurut (Pratama, 2022) *paddle* adalah piringan plastik yang dikenakan di atas telapak tangan perenang dan menempel di punggung tangan perenang dengan tali elastis, bentuknya berlubang dengan pola lubang. 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” (hlm.2). karena *paddle* memiliki ketebalan 2,5 mm, sehingga bagi atlet lanjutan dapat menggunakan alat ini mereka bisa terhambat melaju di dalam air. Dalam hal ini dengan menggunakan alat bantu *paddle* atlet lanjutan dapat melatih kekuatan lengan serta dapat menghasilkan laju kecepatan atlet pada tangan gaya bebas meningkat.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti mempunyai inisiasi bahwa untuk meningkatkan kecepatan diperlukan adanya media atau alat bantu untuk meningkatkan kayuhan lengan dan menghasilkan kecepatan yang maksimal, alat bantu tersebut menggunakan *paddle*. Dengan menggunakan alat bantu *paddle* penulis berharap pada

kecepatan atlet lanjutan tangan gaya bebas pada privat renang *bosson swimming* mengalami perubahan dan peningkatan.

Berdasarkan fakta di lapangan maka penulis memilih judul dalam penelitian yaitu “pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mencoba merumuskan masalah dari penelitian tersebut “apakah terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?”

## **1.3 Definisi Operasional**

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 Latihan menurut Harsono (dalam Ramdhani et al., 2021) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.5). yang di maksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan alat bantu *paddle* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada kecepatan renang gaya bebas bagi perenang di privat renang *bosson swimming* 2019/2023, yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang.
- 1.3.2 Alat bantu menurut alnendra (dalam Ramdhani et al., 2021) menjelaskan bahwa “alat bantu pembelajaran atau di sebut 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.5). Dalam penelitian ini alat bantu tersebut adalah *paddle*.

*Paddle* adalah alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

- 1.3.3 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” (hlm145). Kecepatan dalam renang ini menyelesaikan lintasan dalam waktu yang tercepat.
- 1.3.4 Renang menurut soekarno (dalam Arhesa, 2020) “mengemukakan olahraga renang dapat dilakukan mulai dari anak kecil sampai dengan orang tua” (hlm.2). Gaya Bebas menurut (Sanjaya & Rediani, 2022) “renang gaya bebas merupakan cara berenang dengan menghadapkan posisi muka dan dada pada permukaan air, dengan diiringi dengan gerakan tangan yang saling bergantian mengayuh dan mendorong air kebelakang yang bertujuan agar badan terdorong kedepan sehingga dapat melaju dalam air” (hlm.4).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini secara umum adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas”.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoretis**

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan di bidang ilmu olahraga.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis hasil penelitian diharapkan bagi guru dan pelatih dapat mempertimbangkan dan meningkatkan kemampuan di bidang olahraga khususnya di bidang olahraga renang serta memanfaatkan sarana dan prsarana terutama pada alat bantu *paddle*, penggunaan *paddle* tersebut untuk meningkatkan kemampuan, keseimbangan dan minat bakatnya.