

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga renang saat ini semakin menunjukkan kemajuan, hal ini terbukti dengan banyaknya peminat dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, dewasa hingga lansia sesuai dengan tujuan masing-masing individu. Olahraga renang juga memiliki manfaat yang besar diantaranya membentuk otot, karena pada saat berenang semua otot dalam tubuh bergerak, pada saat bergerak dalam air, tubuh mengeluarkan energi yang lebih besar karena harus melawan tahanan air sehingga dapat menguatkan dan melenturkan persendian dalam tubuh. Olahraga renang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan juga bisa meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Menurut Badruzaman (2015:3), dalam Rizkiyansyah dan Mulyana (2019, p. 113) Renang adalah “Upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air”. Selanjutnya menurut Solihin dan Sriningsih (2016, p. 5), berpendapat bahwa “Olahraga renang mengharuskan seseorang untuk menggerakkan tangan dan kaki sehingga dapat mengapung dan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain”. Dengan demikian hampir seluruh komponen tubuh bergerak mulai dari gerakan kaki, tangan dan pernafasan. Hal ini dapat menjadikan setiap gerakan menjadi sebuah rangkaian sistematis yang lebih efektif dan efisien.

Dalam cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer, menurut Solihin dan Sriningsih (2016, p. 31) Gaya dalam renang yaitu: “Renang gaya bebas (*Free style*), renang gaya punggung (*Back stroke*), renang gaya dada (*Breast stroke*), dan renang gaya kupu-kupu (*Butterfly stroke*)”. Gaya bebas merupakan berenang dengan posisi tubuh sejajar dengan air, kedua kaki dicambukkan secara bergantian, gerakan lengan mengayuh secara bergantian, saat pengambilan napas perenang dapat menoleh ke kiri atau ke kanan. Menurut Sumarsono (2019, p. 36), Gaya bebas adalah “Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah”. Sedangkan menurut

Solihin dan Sriningsih (2016, p. 105) mengungkapkan bahwa “Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya yang dianggap paling mudah dipelajari dan memiliki tingkat kompleksitas serta hambatan paling rendah dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas ialah gerakan yang cepat, seimbang, koordinasi yang baik, dorongan yang besar, serta mempunyai hambatan yang minim yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Olahraga renang bagi olahraga prestasi yaitu olahraga yang melombakan kecepatan pada saat berenangnya, kecepatan merupakan tolak ukur dalam perlombaan renang. Keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kecepatan berenang saat perlombaan. Menurut Harsono (2018, p. 147), “Kecepatan menjadi faktor penentu dalam hampir semua cabang olahraga, terutama dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor *sprint* (lari, renang, balap sepeda) dan lain-lainnya”. Selanjutnya Solihin dan Sriningsih (2016), mengungkapkan “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* sama halnya dengan cabang atletik nomor lari”. Dari kutipan tersebut jelas bahwa renang merupakan olahraga air yang menuntut kecepatan pada saat perlombaan karena kecepatan merupakan tolak ukur dalam setiap perlombaan renang, untuk melatih kecepatan tentunya diperlukan latihan yang menunjang tercapainya kecepatan yang maksimal. Latihan dikatakan efektif apabila dalam proses latihannya setiap elemen latihan berfungsi secara keseluruhan, atlet merasa senang, puas dengan hasil latihan, membawa kesan, materi dan cara latihan yang baik dari pelatih.

Latihan menurut Badriah (2013, p. 70), “Merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Dengan demikian, latihan merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Tanpa latihan, atlet tidak akan mampu mencapai prestasi yang diharapkan. Latihan harus dilakukan dengan

sistematis dan berulang-ulang dengan waktu yang ditentukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Berbicara tentang latihan, untuk kebutuhan penelitian, penulis melakukan observasi pada perkumpulan renang *Swimming Academy Center* dengan pelatih utama yang membina adalah Edwin Puryana, M.Pd. SAC merupakan salah satu dari *club* renang yang berada di Kota Tasikmalaya, penulis menemukan pada renang gaya bebas perenang lanjutan, kayuhan tangan tidak konsisten artinya kekuatan lengan yang lemah dan belum mampu mempertahankan kecepatan, hal ini dapat dilihat dari catatan waktu pada saat latihan, terjadi penurunan kecepatan di jarak 30-40 meter saat melakukan renang gaya bebas 50 meter. Kayuhan tangan sangat berpengaruh pada laju renang gaya bebas, jika kayuhan tangan lemah maka laju pun akan melambat sehingga mampu mengurangi kecepatan pada renang gaya bebas. Menurut Haller (2015, p. 23), “Gerakan tangan dari gaya bebas inilah yang akan menentukan kecepatan berenang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peranan kayuhan lengan dalam gaya bebas ini sangat penting dan sangat berpengaruh untuk menunjang kecepatan renang gaya bebas

Dalam latihan renang media atau alat bantu sangat diperlukan untuk menunjang proses latihan agar mampu mencapai hasil yang maksimal dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Seperti yang dijelaskan oleh Solihin dan Sriningsih (2016, p. 36), ”Renang memiliki tingkat penguasaan gerak relative tinggi dan kompleks sehingga guru atau pelatih dengan cermat memaksimalkan penggunaan media dalam proses pembelajaran maupun pelatihan renang”. Alat bantu sangat berperan penting terhadap proses latihan, alat bantu atau media dapat digunakan untuk variasi latihan dan mampu memberikan hasil yang optimal ketika media itu dipakai dengan tepat sesuai kebutuhan. Latihan kecepatan renang gaya bebas juga berkaitan dengan latihan beban, seperti yang dijelaskan oleh Febrianto (2019, p. 22), “Kekurangan tenaga pada saat mengayuh (pada gerakan lengan) akan mengakibatkan berkurangnya kecepatan. Untuk itu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas juga diperlukan latihan pembebanan ketika berenangnya.”

Dari paparan di atas penulis mempunyai asumsi dalam latihan renang terdapat beberapa alat bantu salah satunya yaitu *Hand paddle*. *Hand paddle* merupakan sebuah piringan yang terbuat dari plastik yang berfungsi untuk memberikan tahanan (*resistance*) yang digunakan di telapak tangan dengan karet elastis yang terdapat pada pengikat jari dan tangan perenang memiliki fungsi agar *hand paddle* dapat mempermudah penggunaan dan melepas dari telapak tangan dan membuat *hand paddle* tepat pada posisi telapak tangan bentuk *hand paddle* berlubang, lubang yang terdapat pada *hand paddle* berfungsi untuk menstabilkan laju renang, dan mengurangi *resistance*, kelebihan *resistance* kecenderungan untuk bergerak kesamping. Penggunaan *Hand paddle* diberikan pada perenang yang sudah memiliki teknik gerakan dasar yang baik. Jadi penggunaan alat ini diberikan bukan pada pemula yang baru belajar renang akan tetapi pada perenang yang memiliki kekuatan lengan yang masih lemah yang berfungsi untuk memberikan beban pada saat latihan sehingga dapat menambah kekuatan pada saat berenangnya.

Maka dari itu penulis akan melakukan penelitian ilmiah dengan mengambil judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas” pada perenang lanjutan *Club Swimming Academy Center*, Kota Tasikmalaya.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah sebagaimana penulis uraikan di atas, adapun rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas?”

## **1.3. Definisi Operasional**

Definisi operasional yaitu penjelasan karakteristik atau ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Adapun istilah tersebut diantaranya :

1. Latihan menurut Badriah (2013, p. 70), “Merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan

kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Latihan dalam penelitian ini yaitu latihan dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* pada renang gaya bebas perenang lanjutan *Club Swimming Academy Center* Kota Tasikmalaya.

2. Media menurut Munadi (2013, p. 7) , mengungkapkan “Segala sesuatu yang dapat menyampaikan dan menyalurkan pesan dari sumber secara terencana sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif di mana penerimanya dapat melakukan proses pembelajaran secara efisien dan efektif”. Media dalam penelitian ini merupakan Alat bantu yang digunakan dalam proses latihan.
3. Alat bantu menurut Alnedral (2016, p. 115) “Berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifitas dan mengefisiensikan upaya pencapaian tujuan pendidikan”. Alat bantu pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini dapat digunakan dalam proses latihan yaitu alat bantu yang dapat meningkatkan daya tahan otot lengan dengan menggunakan *hand paddle*.
4. Kecepatan menurut Badriah (2013, p. 37), adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”. Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kecepatan renang gaya bebas.
5. Renang menurut Badruzaman (2015:3), Rizkiyansyah dan Mulyana(2019, p. 113) “Upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air”. Renang dalam penelitian ini yaitu renang gaya bebas.
6. Gaya bebas menurut Sumarsono (2019, p. 36), “Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah”. Dalam penelitian ini perenang diberikan perlakuan latihan renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *hand paddle*.

7. *Hand paddle* menurut Chadwick (2017, p. 1), menjelaskan “Dayung renang adalah salah satu dari banyak alat tersebut. Awalnya dikembangkan untuk menghasilkan resistensi selama stroke dengan meningkatkan perpindahan area tangan, dayung dirancang untuk meningkatkan kekuatan pada kelompok otot utama yang terkait dengan stroke berenang.” Dalam penelitian ini perenang melakukan latihan gaya bebas dengan fokus pada gerakan lengan menggunakan alat bantu *hand paddle*.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian tentu memiliki tujuan, menurut Arikunto (2013, p. 97) mengungkapkan “Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya sesuatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai.” Berdasarkan permasalahan yang dihadapi maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas.”

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang di harapkan adalah:

1. Bagi pembaca, untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas.
2. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan dipakai sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.
3. Bagi penulis, penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk ilmu pengetahuan dalam penerapan ilmu yang berkaitan dengan pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas.