

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang perkembangan olahraga khususnya renang untuk saat ini semakin menunjukkan kemajuan, hal ini terbukti dengan banyaknya peminat dari berbagai kalangan, mulai dari balita, anak-anak, dewasa hingga lansia 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 di 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 (Pratiwi, 2015) “Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang” (hlm.2). Adapun menurut (Pratiwi, 2015) “Renang yaitu upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air” (hlm.3).

Dengan demikian olahraga renang hampir seluruh komponen tubuh bergerak mulai dari gerakan kaki, tangan dan pernafasan. Hal ini menjadikan setiap gerakan menjadi sebuah rangkaian sistematis yang lebih efektif dan efisien. Dalam cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer, menurut (Arhesa, 2020) “Renang terbagi beberapa macam gerakan atau gaya, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)” (hlm.4). Gaya kupu-kupu adalah renang yang dilakukan dengan cara mengayunkan lengan secara bersamaan kedepan mulai dari kedua lengan lurus sejajar dengan badan dalam air, kemudian membengkokkan kedua siku sehingga kedua siku keluar dari permukaan air lalu mengayunkan kedua lengan lurus secara bersamaan kedua punggung hampir bersentuhan, kedua telapak tangan

menghadap keluar sambil menggerakkan pinggang dengan cara naik turun sampai ke bahu sambil kedua kaki melakukan gerakan ke atas sampai ke permukaan air kemudian melakukan *dolphin* atau gerakan cambukan ke bawah (seperti gerakan ikan lumba-lumba) begitulah seterusnya.

Di bandingkan dengan gaya renang lainnya, berenang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar dari perenang. Menurut (Ilham, 2018) “Kecepatan renang gaya kupu-kupu terdapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan, di kombinasi dengan dorongan kaki bersamaan. Ketepatan irama sangat penting dalam akselerasi gerakan ini” (hlm.5).

Olahraga renang dalam olahraga prestasi yang dilombakannya adalah kecepatan. Keberhasilan seorang atlet renang ditentukan oleh kecepatan ketika berenang saat dalam kejuaraan. Menurut Sukadiyanto dan Mulk dalam jurnal (Diputra, 2015) “Kecepatan merupakan salah satu kemampuan dasar biomotorik yang di perlukan dalam setiap cabang olahraga, terutama cabang olahraga seperti nomor-nomor *sprint* (lari, renang, balap, sepeda) dan lain-lainya” (hlm. 45). Adapun menurut (Aras et al., 2017) “Olahraga renang yang baik harus di dukung oleh beberapa faktor-faktor yang sangat berperan penting dalam olahraga renang tersebut antara lain, faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, dan faktor mental” (hlm.384). Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa untuk mendapatkan prestasi renang yang maksimal, atlet harus memiliki kecepatan pada saat berenang. Untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal tentunya atlet harus sudah menguasai teknik-teknik gaya renang yang efektif dan efisien. Selain itu juga atlet harus ditunjang dengan latihan-latihan yang bisa membantu untuk mencapai kecepatan yang maksimal. Berbicara mengenai olahraga prestasi, di Kota Tasikmalaya memiliki *club* renang yang sudah legal yaitu *Sukapura Swimming Club* yang sudah mengikuti perlombaan di Kota Tasikmalaya sampai antar Jawa Barat.

Latihan dalam olahraga prestasi tentunya sangat penting untuk meningkatkan kebugaran seorang atlet. Menurut Harsono (2018) “Latihan adalah pross yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, makin hari makin bertambah latihanya”(hlm.123). Adapun menurut (Chan, 2012)

“Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh” (hlm.2).

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan fungsional tubuh perlu adanya latihan yang dilakukan secara berulang-ulang. Selain melatih teknik renang, atlet juga harus ditunjang dengan latihan-latihan yang bisa menguatkan otot lengan dan otot kaki dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan saat berenang.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis sebagai asisten pelatih salah satu *club* renang yang ada di Kota Tasikmalaya yaitu *Sukapura Swimming Club* (SSC) terdapat sebuah permasalahan pada atlet renang kelas lanjutan. Penulis mengamati terdapat kurangnya performa pada kayuhan lengan yang tidak maksimal pada renang gaya kupu-kupu, sehingga atlet tidak mampu mempertahankan kecepatannya pada saat melakukan renang gaya kupu-kupu 50 meter. Dan pada saat melakukan renang gaya kupu-kupu atlet memiliki catatan waktu yang kurang dari klasifikasi baik. Catatan waktu yang mampu ditempuh oleh atlet dalam renang gaya kupu-kupu 50 meter yaitu 55 detik sampai 1 menit 06 detik, sedangkan catatan waktu terbaik menurut sumber kompas.com bahwa rata-rata atlet renang Indonesia mengikuti perlombaan renang gaya kupu-kupu 50 meter waktu terbaiknya yaitu 28,50 detik sehingga atlet *Sukapura Swimming Club* masih jauh dari waktu terbaik. Dengan demikian, kondisi fisik atlet tersebut bisa dikatakan masih sangat kurang. Menurut (Supriyoko & Mahardika, 2018) “Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seseorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet” (hlm.283).

Adapun menurut (Cholis et al., 2016) “ Gaya kupu-kupu merupakan gaya renang yang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan pemulihan ke atas permukaan air secara bersamaan” (hlm. 87).

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa renang gaya kupu-kupu merupakan gaya yang sulit khususnya dari gerakan kedua tangannya, selain harus memiliki teknik yang baik, atlet juga harus memiliki kondisi fisik yang baik juga.

Dalam latihan renang alat bantu sangat di perlukan untuk menunjang proses latihan agar mampu mencapai hasil yang maksimal dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Seperti yang dijelaskan oleh (Wicaksono et al., 2021) “Media tidak

hanya sekedar mengkomunikasikan hubungan antara pengajaran murid namun lebih dari itu, media merupakan bagian integral yang saling berkaitan antar komponen yang satu dengan komponen yang lain yang saling berinteraksi dan mempengaruhi” (hlm.153). Alat bantu sangat berperan penting terhadap poses 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 kupu-kupu juga berkaitan dengan latihan beban.

Dari permasalahan di atas penulis, penulis ingin memecahkan permasalahan melalui pemberian metode latihan dengan alat bantu Katrol darat. Menurut (Ramadhani & Heri, 2018) “*dryland cords* atau katrol karet yang di lakukan di darat merupakan *weight training* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.” (hlm.661). Katrol darat terbuat dari karet, penggunaan Katrol darat dilakukan dengan cara menarik pegangan yang ada pada katrol tersebut sesuai dengan gaya yang ingin dilatih seperti pada penelitian ini yaitu renang gaya kupu-kupu. Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa katrol darat merupakan alat bantu yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. Sesuai dengan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, jadi penulis fokus memberikan metode latihan dengan alat bantu katrol darat untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet renang *Sukapura Swimming Club* Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis tertarik dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu Katrol Darat Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Implikasinya Pada Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-kupu” pada atlet renang lanjutan *Sukapura Swimming club* Kota Tasikmalaya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah sebagaimana penulis uraikan diatas, adapun rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu katrol darat terhadap peningkatan *power* otot lengan?
- 2) Apakah terdapat implikasi yang berarti dari latihan katrol darat terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu?

### 1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu penjelasan karakteristik atau ciri-ciri konsep kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu. Latihan dalam penelitian ini yaitu latihan dengan menggunakan alat bantu Katrol darat pada renang gaya kupu-kupu atlet perenang lanjutan *Sukapura Swimming Club*, Kota Tasikmalaya.

#### 1) Renang

Renang menurut Badruzaman dalam jurnal (Pratiwi, 2015) "*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". Secara lebih rinci Badruzaman berpendapat "*Swimming is the method by which humans (or other animals) movethemselves through water*" yang memiliki arti "suatu cara dilakukan orang atau binatang untuk menggerakkan tubuhnya di air" (hlm.3). Renang dalam penelitian ini yaitu renang gaya kupu-kupu.

#### 2) Gaya kupu-kupu

Gaya kupu-kupu menurut (Hutagalung, 2020) "Gaya kupu-kupu atau gaya lumba-lumba adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba" (hlm.6).

#### 3) *Power* otot lengan

*Power* otot lengan menurut (Hadi et al., 2013) "Daya ledak atau yang sering kita sebut juga dengan *power* merupakan komponen fisik yang hampir semua cabang olahraga membutuhkan, karena daya ledak otot lengan adalah hasil *force* kali *velocity*, dimana *force* adalah sama (*equivalent*) dengan *strength* dan *velocity* dengan *speed*" (hlm.11).

#### 4) Kecepatan

Kecepatan menurut (Waluyo & Rahayu, 2012) “Kecepatan sebagai kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.18). Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian yaitu kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

#### 5) Alat bantu

Alat bantu menurut (Diana et al., 2013) “Alat bantu merupakan semua alat yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik melakukan perbuatan belajar, sehingga kegiatan belajar menjadi lebih efisien dan efektif, dengan bantuan alat berbagai alat bantu maka pelajaran akan lebih menarik, menjadi konkrit, mudah di pahami, hemat waktu dan tenaga, dan hasil belajar bermkana”. Alat bantu pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini dapat digunakan dalam proses latihan yaitu alat bantu yang dapat meningkatkan daya tahan otot lengan menggunakan Katrol darat.

#### 6) Katrol darat

Katrol darat menurut (Ramadhani & Heri, 2018) “*dryland cords* atau katrol karet yang di lakukan di darat merupakan *weight training* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.” (hlm.661). Dalam penelitian ini perenang melakukan latihan gaya kupu-kupu dengan menggunakan alat bantu katrol darat.

### 1.4 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian tentu memiliki tujuan, menurut Subana dan Sudjana dalam jurnal (Alfianika, 2018) “Tujuan penelitian adalah untuk meramalkan, mengontrol, dan menjelaskan gejala-gejala yang diamati guna mendapatkan kebenaran yang di amati” (hlm.8). Berdasarkan permasalahan yang dihadapi maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu katrol darat terhadap peningkatan *power* otot lengan dan implikasi yang berarti terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet renang lanjutan *Sukapura Swimming Club* Kota Tasikmalaya.

## 1.5 Manfaat Penelitian

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

- 1) Bagi pembaca, untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan menggunakan alat bantu Katrol darat terhadap peningkatan *power* otot lengan implikasinya pada kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
- 2) Bagi peneliti, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan yang dipakai sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.
- 3) Bagi penulis, penelitian ini dapat di manfaatkan untuk ilmu pengetahuan dalam penerapan ilmu yang berkaitan dengan pengaruh latihan menggunakan alat bantu Katrol darat terhadap peningkatan *power* otot lengan implikasinya pada kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.