

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari manusia. Dengan rutin berolahraga, seseorang dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan batin, sekaligus memperoleh kesehatan serta kekuatan, baik secara fisik maupun mental. Hal ini sependapat dengan Lema dan Cahya (2019, p.34) yang menyatakan bahwa “olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial”. Berdasarkan pernyataan tersebut olahraga memiliki peran penting sebagai sarana untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu secara menyeluruh. Aktivitas olahraga tidak hanya membantu meningkatkan fungsi jasmani, seperti kekuatan fisik dan kebugaran tubuh, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, olahraga turut berkontribusi pada perkembangan sosial, karena sering kali melibatkan interaksi, kerja sama, dan komunikasi antar individu dalam berbagai bentuk kegiatan. Dengan demikian, olahraga menjadi alat yang efektif untuk membangun keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan sosial dalam kehidupan manusia.

Kemajuan olahraga saat ini, terutama dalam bidang renang, menunjukkan perkembangan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya minat berbagai kalangan, mulai dari balita, anak-anak, orang dewasa, hingga lansia, yang masing-masing memiliki tujuan dan alasan tersendiri untuk terlibat dalam olahraga ini. Menurut Pratiwi (2015, p.2) “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”.

Renang adalah aktivitas yang menyenangkan untuk dilakukan di dalam air dan dapat menjadi pilihan rekreasi yang ideal saat waktu luang. Menurut (Haller, 2015, p.7) mengatakan bahwa “Renang merupakan olahraga yang dapat dinikmati ketika waktu senggang serta menyehatkan tubuh karena hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat”. Olahraga renang telah mengalami banyak kemajuan dan perkembangan sesuai dengan

berbagai tujuan, baik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, rekreasi, maupun pencapaian prestasi. Para perenang yang menjalani pembinaan olahraga berfokus pada upaya meraih prestasi terbaik, di mana keberhasilan dalam renang ditentukan oleh kecepatan berenang. Menurut Solihin dan Sriningsih (2016, p.2) 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”.

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, p.45) “renang terbagi beberapa macam gerakan atau gaya, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)”. Gaya bebas merupakan cara berenang yang alamiah, di mana lengan bergerak secara bergantian untuk mendayung, sedangkan tungkai digerakan ke atas dan ke bawah bergantian seperti layaknya orang berjalan, posisi badan sejajar dengan air atau di atas permukaan air. Hal ini sependapat dengan Anggara et al. (2018, p.84) dalam Jori Lahinda menjelaskan tentang gaya bebas sebagai berikut:

“Berenang dengan posisi dada menghadap kepermukaan air, kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan ke bawah, sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap kepermukaan air”.

Gaya bebas adalah gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan tiga gaya lainnya. Hal ini disebabkan oleh koordinasi gerakan yang optimal dan minimnya hambatan dalam gaya renang ini. Hal ini sependapat dengan (Narlan, Abdul dan Ari Priana 2017) bahwa “gaya bebas mempunyai gerakan yang lancar dan cepat, seimbang, koordinasi yang baik, dorongan yang bebas, serta mempunyai hambatan yang minim”. Ketika membahas renang gaya bebas, faktor kecepatan menjadi hal yang tak terpisahkan karena berperan penting dalam mendukung kemampuan berenang.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara berkelanjutan dalam waktu yang sangat singkat. Hal ini sependapat dengan Harsono (2018, p.28) “kecepatan adalah kemampuan gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Jadi kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya. Menurut Totong Umar et al., (2024, p.340) Kecepatan renang gaya bebas dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: (1) Kekuatan dan daya tahan otot-otot kaki. (2) Kekuatan dan daya tahan otot-otot tubuh bagian atas (3) Teknik renang. 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.

Latihan tentunya sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran seorang atlet. Menurut Harsono (2018, p.123) “latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, makin hari makin bertambah latihannya”. Maka dari itu untuk mencapai peningkatan kecepatan 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.

Menurut Spanton & Joesidawati (2024, p.41) menyatakan bahwa “Gerakan tungkai dalam gaya *crawl* adalah sumber utama dorongan maju. Bahkan, kebanyakan perenang menganggap bahwa itu adalah sumber tunggal dorongan maju”. Hal ini dikuatkan oleh Sandra Arhesa (2020, p.43) bahwa untuk meningkatkan kecepatan berenang harus dilatih dengan adanya latihan-latihan gerakan kaki, dan untuk mencapai kecepatan maksimal pada tungkai menggunakan enam irama pukulan sesuai dengan perenang yang menggunakan jarak tempuh terdekat atau *sprinter*. Maka untuk mencapai kecepatan maksimal dalam renang gaya bebas menggunakan enam irama pukulan kaki karena harus menempuh jarak lintas dengan menghasilkan waktu yang terbaik.

Alpa Swimming Club merupakan salah satu perkumpulan atlet renang yang ada di Kabupaten Ciamis yang baru berdiri pada tahun 2023. Berdasarkan fakta di lapangan yang peneliti amati dan hasil wawancara dengan pelatih, terdapat sebuah permasalahan pada atlet renang kalangan anak usia dini di *Alpa Swimming Club* Ciamis, yaitu terdapat kesalahan pada teknik gerakan kaki gaya bebas dibuktikan ketika latihan, tungkai kaki terangkat ke atas melebihi permukaan air sehingga mengakibatkan lemahnya kecepatan kayuhan kaki atau dorongan kaki saat renang gaya bebas. Menurut Costill et al. (1992), latihan dengan *fins* secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, efisiensi gerakan, dan kapasitas aerobik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kecepatan renang.

Oleh karena itu, atlet pada anak usia dini membutuhkan alat bantu berupa *fins* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas karena secara psikologis, penggunaan *fins* memberikan sensasi kecepatan yang lebih tinggi, yang dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri perenang, khususnya anak-anak atau perenang pemula. Hal ini menurut Counsilman & Counsilman (1994), latihan yang memberikan hasil nyata dalam kecepatan dapat mempercepat pembelajaran teknik dan meningkatkan semangat berlatih. Dengan merasakan langsung peningkatan kecepatan, perenang menjadi lebih termotivasi untuk memperbaiki teknik dan mempertahankan posisi tubuh yang benar.

Pergelangan kaki yang tidak cukup lentur akan mengurangi efektivitas dorongan karena aksi-reaksi yang optimal tidak tercapai. Untuk meningkatkan kemampuan, diperlukan program latihan yang terstruktur. Pada perenang tingkat lanjutan, sering kali terjadi keterlambatan dalam penguasaan kecepatan renang kaki gaya bebas. Menurut Pradana dalam Sylfi D. U (2013, p.29) “Salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kekuatan dan kelenturan”. Oleh karena itu pada renang gaya bebas memerlukan kekuatan yang optimal terutama pada kaki memerlukan kekuatan otot tungkai dan kelenturan otot tungkai yang dilatih sesuai kebutuhan untuk melakukan daya dorong. Dengan demikian, kondisi fisik atlet bisa dikatakan masih sangat kurang. Menurut Aji Firmansyah (2017, p.3) “komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet renang yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, dan kecepatan”. 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 Galuh Hendityo Wicaksono et al., (2021, p.153) “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”. 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. Upaya yang dapat dilakukan untuk bisa melakukan daya dorong pada kecepatan renang kaki gaya bebas menggunakan alat bantu yaitu dengan

menggunakan *fins*.

Fins atau sepatu kaki katak adalah alat bantu renang yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya dorong selama latihan renang. Alat ini juga bermanfaat untuk melatih kelenturan pergelangan kaki dan umumnya terbuat dari bahan karet. Menurut Chelvia Ch. Meizar (2013, p.44) mengatakan bahwa “kaki katak diciptakan untuk memberi kekuatan pada kaki dan dapat menambah daya kayuh”. Karena *fins* memiliki ketebalan 1,5 mm – 5 mm dan berat 400-500 gram, sehingga bagi perenang lanjutan menggunakan alat ini mereka bisa lebih cepat melaju di dalam air, pergelangan kaki yang lentur dan badan perenang terangkat ke atas permukaan air. Hal ini diperkuat lagi oleh pendapat Febrianto (2019, p.24) bahwa “Kaki yang menggunakan *fins swimming* akan mengakibatkan kayuhan kaki menjadi berat, dalam gerakan kayuhan ini akan menggunakan otot-otot tungkai yang besar. Secara tidak langsung hal ini akan melatih kekuatan dan daya tahan perenangnya”. Sedangkan menurut Dick dalam Bayu D. F (2019, p.21) mengungkapkan “alat peraga juga mempertinggi pengajaran teknik gaya dan memaksimumkan pengaruh latihan”. Oleh karena itu, dengan menggunakan alat bantu *fins* perenang dapat melatih kekuatan otot tungkai serta dapat menghasilkan laju kecepatan renang pada kaki gaya bebas meningkat.

Anak usia dini menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*) usia dini itu adalah usia yang berada pada umur 0-8 tahun. Pada penelitian ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Harsono (2015, p.209) bahwa “Latihan bagi anak-anak sebaiknya jangan sampai mereka merasa tertekan, atau dirasakannya terlalu berat (*stressful*). Karena itu jangan berikan mereka latihan dengan intensitas yang tinggi, cukup hanya sampai medium saja”.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berinisiatif bahwa untuk meningkatkan kecepatan diperlukan penggunaan media atau alat bantu yang dapat memperkuat otot dan menghasilkan peningkatan kecepatan. Alat bantu tersebut adalah *fins*. Penggunaan alat bantu ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot dan kelenturan pergelangan kaki, sehingga dapat meningkatkan kecepatan renang. Dengan menggunakan *fins*, penulis berharap dapat membantu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada perenang kalangan anak usia dini di Alpa *Swimming Club* Kabupaten Ciamis mengalami perubahan dan peningkatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa: “Apakah latihan menggunakan alat bantu *fins* berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet kalangan anak usia dini di Alpa *Swimming Club* Ciamis?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran kata atau istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis uraikan sebagai berikut :

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sebagai berikut: daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Maksud dari kata pengaruh yang diberikan kepada sampel yaitu akibat atau hasil belajar yang diperoleh dari latihan menggunakan alat bantu *fins* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas.
- b. Latihan menurut Destriana et al. (2021, p.50) “latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan alat bantu *fins* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas bagi atlet lanjutan Alpa *Swimming Club* Ciamis yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang.
- c. Alat bantu menurut Alnendra (2016, p.115) merupakan “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”. Dalam penelitian ini alat bantu tersebut adalah *Fins Swimming*
- d. *Fins swimming* menurut Febrianto (2019, p.24) “*Fins swimming* atau sirip kaki katak dikenakan pada kaki atau tungkai dan terbuat dari finlike karet atau plastik, tujuan menggunakan alat ini adalah untuk membantu gerakan kaki di dalam air”. *Fins swimming* disini merupakan alat bantu latihan untuk melatih kekuatan yang digunakan untuk bergerak di dalam air agar gerakan kaki tersebut efektif dan efisien pada laju renangnya sehingga dapat meningkatkan kecepatan berenang 50 meter gaya bebas.

- e. Kecepatan menurut Harsono (2018, p.145) “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”. Kecepatan dalam renang ini menyelesaikan lintasan dalam renang gaya bebas dengan waktu yang tercepat.
- f. Renang menurut Rithaudin dalam Dan Sumaryanti (2016, p.5) “Renang merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air. Media tersebut dapat berupa kolam renang, ataupun tempat sejenis yang mempunyai karakteristik sama yaitu dapat digunakan sebagai tempat untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik”. Renang dalam penelitian ini yaitu renang gaya bebas.
- g. Renang Gaya bebas menurut Trianto (2021, p.173) adalah renang dengan posisi tubuh berada dengan dada menghadap ke permukaan air. Kedua lengan bergerak maju secara bergantian dengan gerakan mengayuh, sementara kaki melakukan tendangan naik turun secara bergantian. Selama berenang, wajah menghadap ke bawah, mengarah ke permukaan air. Pernapasan dilakukan ketika salah satu lengan keluar dari air, saat tubuh sedikit memiring dan kepala diputar ke samping. Perenang dapat memilih untuk memutar kepala ke kanan atau ke kiri saat mengambil napas. Gaya bebas dikenal sebagai salah satu gaya renang yang memungkinkan perenang bergerak lebih cepat di dalam air dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Jadi dalam gaya bebas ini posisi badan 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 alat bantu *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas bagi atlet renang kalangan anak usia dini di Alpa *Swimming Club* Ciamis”.

1.5 Manfaat Penelitian

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

- a. Manfaat Teoritis

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

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Atlet, dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi terhadap atlet dalam peningkatan kecepatan dalam olahraga renang khususnya pada renang gaya bebas
- 2) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi pelatih renang Alpa *Swimming Club* Ciamis 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.