

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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. Oleh sebab itu olahraga bisa dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, orang dewasa, bahkan lanjut usia juga bisa melakukan olahraga.

Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan sampai dilakukan oleh kelompok, serta olahraga dapat dimulai kapan saja mulai dari pagi hari, siang hari, maupun sore hari. Sehingga banyak sekali minat seseorang untuk mengikuti olahraga dan mulai banyak yang sadar bahwa olahraga itu sangat penting sebagai kebutuhan hidup salah satunya cabang olahraga renang.

Renang menurut (Kurniawan & Sifaq, 2018) adalah “suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas” (hlm.2). Dalam olahraga renang ini adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan. Renang ini banyak memberikan manfaat pada manusia. Manfaat yang ada dalam renang tersebut adalah untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, dan untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat juga bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak-anak.

Dalam cabang olahraga renang ini terdapat beberapa gaya, gaya ini selalu muncul dalam lomba-lomba renang, diantaranya renang gaya bebas (*crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) tiap tiap gaya mempunyai kesulitannya masing-masing. Hal ini sependapat

dengan (Susanto, 2016) menjelaskan bahwa “Ada empat macam gaya renang yang diperlombakan, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu” (hlm. 153).

Gaya bebas merupakan cara berenang yang alamiah, di mana lengan 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, saat pengambilan napas perenang dapat menoleh ke kiri atau ke kanan. Menurut (Saputra et al., 2021) menjelaskan bahwa 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” (hlm. 36). Jadi teknik dasar renang gaya bebas ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas. 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.

Gaya bebas merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Hal ini sependapat dengan (Ramdhani et al., 2021) bahwa “Gaya bebas mempunyai gerakan yang lancar dan cepat, seimbang, koordinasi yang baik, dorongan yang bebas, serta mempunyai hambatan yang minim” (hlm. 46). Dalam membahas renang gaya bebas faktor kecepatan tidak dapat dipisahkan karena dapat membantu dalam berenang. Menurut (Harsono, 2018) “Kecepatan adalah kemampuan gerak-gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm. 28) . Menurut (Arhesa, 2020) “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” (hlm. 43). Maka untuk mencapai kecepatan

maksimal dalam renang gaya bebas menggunakan enam irama pukulan kaki karena harus menempuh jarak lintas dengan menghasilkan waktu yang terbaik, sedangkan kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh dengan kuat agar memperoleh kecepatan penuh.

Namun berdasarkan fakta dilapangan hasil observasi pada *Club Thunder Swimm* di Kabupaten Tasikmalaya masih banyak perenang pemula kurang pada gerakan tangan yang dibuktikan laju kecepatan renang gaya bebas yang menghasilkan catatan waktu masih lambat. Masalah tersebut tidak bisa di hindari namun dapat diminimalisir. Dorongan kaki yang dibuktikan laju kecepatan renang gaya bebas yang menghasilkan catatan waktu masih lambat. Menurut (Pradana et al., 2018) menjelaskan bahwa “salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kekuatan dan kelentukan, oleh karena itu pada renang gaya bebas memerlukan kekuatan yang optimal pada tangan memerlukan kekuatan otot lengan dan kelentukan otot lengan yang dilatih sesuai kebutuhan untuk melakukan daya dorong” (hlm. 23). Menurut penuliscara untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan diberikan alat bantu berupa pelampung *pullboy*. *Pullboy* disini adalah pelampung yang dijepit diantara kedua belah paha kaki pada perenang tersebut saat sedang dalam proses pembelajaran. Alat bantu ini sangat efektif untuk berenang terutama gaya bebas. Karena alat bantu akan merubah stimulus secara berangsur angsur dalam melakukan renang gaya bebas sehingga kemampuan renang gaya bebas akan meningkat. Dalam hal ini dengan menggunakan alat bantu *pullboy* perenang dapat melatih kekuatan otot lengan serta dapat menghasilkan laju kecepatan renang gaya bebas meningkat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Pullboy* terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas pada perenang pemula Les Privat *Thunder Swimm* Kabupaten Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis mencoba merumuskan masalah dari penelitian tersebut “Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu *pullboy* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada perenang pemula *Club Thunder Swimm* Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang di angkatnya, yaitu:

1. Latihan menurut (Harsono, 2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan alat bantu *pullboy* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada perenang pemula *Club Thunder Swimm* Tasikmalaya tahun 2021/2022, yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang.
2. Alat bantu menurut (Alnedral, 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 *pullboy*. *Pullboy* adalah digunakan untuk belajar gerakan tangan, bagi atlet *pullboy* digunakan untuk melatih kekuatan tangan dan frekuensi kayuhan tangan.
3. Kecepatan menurut (Widiastuti, 2014) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.16). Kecepatan dalam renang ini menyelesaikan lintasan dalam waktu yang tercepat.

4. Renang menurut Badruzaman dalam (Rahmani M. , 2017) menjelaskan bahwa “renang merupakan suatu aktivitas yang dilakukan di air, baik di kolam renang, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuh mengapung agar dapat bernapas dan bergerak” (hlm. 7).
5. Gaya bebas menurut (Rahmani M. , 2017) menjelaskan bahwa “gaya bebas adalah salah satu gaya renang dimana posisi tubuh (dada) mmenghadap ke permukaan air” (hlm. 27). Jadi dalam gaya bebas ini posisi tubuh telungkup di permukaan air, gerakan tangan mendorong, dan gerakan kaki seperti layaknya orang berjalan.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *pullboy* terhadap kecepatan renang gaya bebas bagi perenang pemula *Club Thunder Swimm* Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait.

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan di bidang Ilmu Olahraga
2. Secara Praktis
 - a. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memodifikasi bentuk latihan dan melakukan evaluasi hasil latihan bagi para pelatih, secara praktis hasil penelitian diharapkan bagi guru dan pelatih dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan di bidang olahraga khususnya cabang olahraga renang serta memanfaatkan sarana dan prasarana

terutama pada alat bantu *pullboy* dan penggunaan *pullboy* untuk meningkatkan kemampuan kesenangan dan minat bakatnya.

- b. Sebagai acuan dan motivasi untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet yang dipandang mempunyai hubungan erat dengan pencapaian prestasi.
- c. Sebagai bahan banding atau pertimbangan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.