

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Seno Gumira Ajidarma (2021), definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Fabio & Kartiko, (2022, p. 14).

Olahraga renang di Indonesia memiliki peranan penting dalam kehidupan masyarakat, terutama karena negara ini merupakan negara kepulauan. Renang tidak hanya dipandang sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga memiliki berbagai tujuan lain, seperti edukasi, terapi, dan kompetisi. Semangat masyarakat untuk berpartisipasi dalam olahraga ini terlihat dari bertambahnya jumlah fasilitas rekreasi akuatik dan organisasi renang yang dibentuk untuk mengembangkan bakat atlet.

Menurut Meliala dalam prima et al, (2020, p. 166) Pada setiap perlombaan maupun pertandingan puncak tujuan yang dimiliki atlet ialah mendapatkan kemenangan. Juara kemenangan dan seorang atlet harus mempertahankan kondisi fisik sebelum dan sesudah bertanding atau berlomba sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal.

Menurut anwar dalam prima prima et al, (2020, p. 167) Pada saat melakukan latihan agar mempunyai hasil yang maksimal maka yang perlu diperhatikan yakni tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas latihan harus diperhatikan oleh pelatih maupun atlet. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang sesuai maka diperlukan latihan secara kontinu. Untuk meningkatkan kualitas manusia mengenai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani pada olahraga yakni dengan menerapkan sifat yang disiplin dan menjunjung tinggi sportivitas. Maka dapat dikatakan kondisi fisik sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dan setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik.

Olahraga renang menurut Kasiyo Dwijowinoto dalam penelitian pratiwi 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. Pratiwi et al.,(2016, p. 1-9).

Dalam olahraga renang, kecepatan menjadi faktor kunci yang menentukan kemenangan. Oleh karena itu, para perenang berlatih keras untuk menjadi yang tercepat dalam setiap kompetisi.

Berenang memiliki empat gaya utama yang diakui secara internasional: gaya bebas (*freestyle*) yang cepat dengan gerakan lengan bergantian dan tendangan flutter, cocok untuk jarak jauh; gaya dada (*breaststroke*) yang stabil dengan dorongan lengan seperti memeluk dan tendangan katak, ideal untuk pemula; gaya punggung (*backstroke*) yang dilakukan telentang dengan lengan mengayuh ke belakang dan napas mudah, baik untuk postur; serta gaya kupu-kupu (*butterfly*) yang melelahkan dengan gerakan lengan simultan seperti sayap dan tendangan lumba-lumba, melatih seluruh tubuh. Pilih gaya sesuai kemampuan, fokus pada teknik pernapasan dan posisi tubuh untuk efisiensi, dan selalu lakukan pemanasan untuk mencegah cedera.

Dalam kompetisi renang internasional seperti Olimpiade, nomor lomba individual mencakup gaya bebas (50m, 100m, 200m, 400m, 800m wanita/1500m pria), gaya dada (50m, 100m, 200m), gaya punggung (50m, 100m, 200m), gaya kupu-kupu (50m, 100m, 200m), serta gaya campuran individu (IM) 200m dan 400m yang menggabungkan keempat gaya; sementara nomor estafet tim meliputi 4x100m bebas, 4x200m bebas, dan 4x100m medley (punggung, dada, kupu-kupu, bebas), tersedia untuk pria, wanita, atau *mixed*, dengan variasi jarak lebih fleksibel di tingkat amatir.

Sebagai pelatih di klub renang *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya, penulis menemukan masalah pada atlet renang *Shark Aquatic Academy* yaitu kecepatan berenang 50m gaya bebas pada atlet renang SAA belum memenuhi standar menjadi juara di tingkat Jawa Barat. Di Jawa Barat standar 50m gaya bebas

di rata-rata 00.32.00 sedangkan atlet renang di klub SAA 50m gaya bebas di rata-rata 00.35.00.

Jadwal latihan KU 4 di SAA yaitu 6 kali dalam satu minggu, program latihan sebelumnya yaitu latihan daya tahan seperti 4x400 gaya bebas. Menurut Sigit Nurgoho pada penelitian Warni et al., (2017, p. 122) Latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik harus berlangsung dalam waktu lama, misalnya lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross country*, *fartlek*, *interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita bekerja dalam waktu yang lama. Kemampuan daya tahan akan meningkat sekitar 40% - 60 % jika dilatih sesuai dengan Prinsip prinsip latihan.

Saya juga sudah memberikan program *dryland* seperti menyisipkan latihan darat yaitu *squat jump*, *push up*, *sitt up*, dan lain-lain. Menurut Damayanti, (2025, p. 327) *Dryland Swimming Workout* merupakan salah satu variasi latihan darat yang tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga kemampuan teknik dalam renang. Bentuk-bentuk gerakan *dryland swimming workout* sesuai dengan prinsip latihan yaitu spesifikasi. Gerakan-gerakan *dryland swimming workout* ini selain menyerupai gerakan renang yang sesungguhnya juga melatih otot-otot dominan dalam renang. Tetapi dengan berlangsungnya latihan tersebut belum menjadikan catatan waktu atlet renang KU 4 di klub *Shark Aquatic Academy* kota Tasikmalaya mencapai target. Mereka cenderung bosan dengan program-program tanpa alat yang telah dan sedang dilakukan.

Pada penelitian ini saya mencoba untuk melakukan latihan tambahan selain latihan renang tanpa beban/pemberat dan *dryland*, yaitu latihan di air dengan menggunakan parasut. Sebelumnya klub SAA hanya melakukan latihan kecepatan dan daya tahan tanpa beban. Bentuk latihan ini diterapkan guna untuk menunjang latihan renang atlet SAA dimana dalam pelaksanaannya atlet harus menerima beban yang lebih berat dari biasanya. Yaitu dengan cara menggunakan parasut yang di pasang di pinggang. Agar perenang SAA sudah terbiasa dengan beban yang cukup berat.

Menurut Bompas yang dikutip oleh Suharjana dalam muharram ahmad menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam

waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. muhammad ahmad, (2020, p. 42).

Latihan menggunakan parasut dapat meningkatkan kemampuan dorongan yang kuat dan bertenaga di air, sehingga menghasilkan luncuran yang maksimal ketika parasut dilepas. Menurut Lazar dalam penelitian damayanti Aspek kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga renang seperti daya tahan *aerobic*, daya tahan *anaerobic*, kekuatan otot, keterampilan *neuromuscular*, *fleksibilitas* dan koordinasi. Sehingga dengan adanya latihan menggunakan parasut dapat meningkatkan aspek kemampuan kekuatan dan daya tahan yang dibutuhkan oleh para perenang. Damayanti, (2025, p. 325)

Berbagai macam olahraga memang mengharuskan memiliki daya tahan tubuh yang baik. “Daya tahan seseorang terutama atlet dapat diukur menggunakan tes untuk daya tahan” menurut Susilawati dalam penelitian damayanti *Endurance* adalah kemampuan organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama, *endurance* merupakan unsur gerak dasar yang penting disamping kekuatan untuk mencapai prestasi maksimal. Dapat disimpulkan dari dua pengertian ahli diatas bahwa daya tahan merupakan kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja lama setelah melakukan suatu aktivitas. Mona Damayanti, (2018, p. 281).

Menurut Widiastuti dalam penelitian nurwirhanuddin kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. nurwirhanuddin et al., (2020, p. 22-35).

Latihan menggunakan parasut telah digunakan pelatih dalam program latihan untuk meningkatkan performa perenang. Menurut sinaga dalam penelitiannya Parasut renang dapat berpengaruh untuk menaikkan kecepatan dan menciptakan kekuatan dalam berenang Fahmi & Pradipta, (2024, p. 280). Parasut renang merupakan latihan yang menggunakan hambatan. Kelebihan penggunaan parasut merupakan bisa menaikkan daya tahan waktu berenang tanpa mengubah

cara berenang, mudah dipasang serta dilepas ketika latihan, dan simpel dibawa kemana-mana.

Dari beberapa pemaparan tersebut dapat penulis simpulkan bahwa latihan menggunakan parasut merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan renang dengan menggunakan alat parasut yang relatif terjangkau dan mudah dimodifikasi oleh semua kalangan.

Menurut pendapat Sukmawati & Hartoto dalam penelitian Rezki renang gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl*. Keuntungan dari renang gaya bebas yaitu pola gerak kayuhan lengan yang paling efisien, memiliki hambatan air yang kecil, dan memiliki pola gerak yang efisien. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas adalah merupakan teknik dasar renang yang efisien dan lebih mudah dari renang gaya lainnya dengan menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air. Rezki, (2019, p. 259).

Berdasarkan pemaparan diatas penulis bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh latihan renang menggunakan parasut dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Parasut Terhadap Kecepatan Berenang 50m Gaya Bebas Pada atlet Renang *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan parasut terhadap kecepatan berenang 50 m gaya bebas pada atlet renang *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan Menggunakan Parasut Terhadap Kecepatan Berenang 50m Gaya Bebas” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

- a. Menjelaskan pengertian Pengaruh dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Saraswati (2019) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.” (SARASWATI, 2019). Jadi Pengaruh dalam penelitian ini merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu benda sehingga mempengaruhi beban saat berenang.
- b. Menurut Sidik, D.Z et al., (2019, p. 5) menjelaskan tentang latihan “Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan”. Jadi latihan dalam penelitian ini adalah kegiatan atau berenang menggunakan parasut yang dilakukan secara berulang-ulang.
- c. Menurut Sinaga pada penelitian fahmi dan pradipta Parasut renang dapat berpengaruh untuk menaikkan kecepatan dan menciptakan kekuatan dalam berenang. Fahmi & Pradipta, (2024, p. 280). Parasut renang merupakan latihan yang menggunakan hambatan. Kelebihan penggunaan parasut merupakan bisa menaikkan daya tahan waktu berenang tanpa mengubah cara berenang, mudah dipasang serta dilepas ketika latihan, dan simpel dibawa kemana-mana.
- d. Menurut Harsono (2018) menyatakan bahwa kecepatan adalah ”kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” Teguh Andibowo et al., (2024, p. 128). Jadi kecepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan berenang dlm waktu yang cepat dengan jarak yang telah ditentukan.
- e. Menurut Rizkiyansyah & Mulyana pada penelitian Putra “renang adalah salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh anak-anak sampai orang dewasa dimana perenang berupaya mengapung dan mengangkat tubuh agar tidak tenggelam yang bisa dilakukan di air tawar maupun di air asin (lautan)”. PUTRA, (2023, p. 691). Gaya renang pada penelitian ini adalah 50m gaya bebas.
- f. Menurut Listiono (2020) “renang gaya bebas mempunyai teknik yang harus dikuasai, adapun teknik renang gaya bebas yaitu dengan posisi dada menghadap permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian

digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian di cambukkan naik turun ke atas dan ke bawah, teknik inilah yang sering menjadikan kendala bagi siswa untuk dapat melakukannya. Namun, gaya bebas ini termasuk gayayang tercepat jika dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain seperti gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu- kupu “. Kurniawan & Hasanuddin, (2021, p. 4-5).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan maka tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan parasut terhadap kecepatan renang 50 m gaya bebas atlet renang *Shark Aquatic Academy* Kota Tasikmalaya”.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Teoritis

Memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi para pembaca mengenai pengaruh latihan menggunakan parasut terhadap kecepatan renang 50 m gaya bebas dan memperkaya khasanah keilmuan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada yang berkaitan dengan latihan menggunakan parasut dalam olahraga renang.

- a. Bagi pelatih penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam menambah wawasan mengenai efektivitas latihan menggunakan parasut sebagai salah satu metode latihan resistensi di air. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dalam menyusun program latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan renang atlet, khususnya pada nomor 50 meter gaya bebas.
- b. Bagi atlet penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai manfaat latihan menggunakan parasut terhadap peningkatan kecepatan renang. Pemahaman tersebut diharapkan dapat meningkatkan motivasi atlet untuk mengikuti program latihan secara disiplin dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.

- c. Bagi guru olahraga penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah dalam memahami penerapan metode latihan berbasis resistensi, khususnya penggunaan parasut pada cabang olahraga renang. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya materi pembelajaran serta menjadi acuan dalam pengembangan pembinaan olahraga di lingkungan pendidikan.
- d. Untuk peningkatan prestasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam bidang renang. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan renang, sehingga berpotensi mendukung peningkatan prestasi atlet pada nomor 50 meter gaya bebas di berbagai tingkat kompetisi.
- e. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi klub *Shark Aquatic academy* kota Tasikmalaya yang diteliti sebagai sumber informasi ilmiah mengenai pengaruh latihan menggunakan parasut terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan berbasis bukti (*evidence-based*), sehingga dapat mendukung proses pembinaan atlet serta meningkatkan kualitas prestasi olahraga di klub *Shark Aquatic Academy* kota Tasikmalaya.

1.5.2 Praktis

- a. Bagi pelatih hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan renang, khususnya latihan yang menggunakan alat bantu parasut (*swimming parachute*). Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memilih metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet.
- b. Bagi atlet penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai manfaat latihan menggunakan parasut dalam meningkatkan kecepatan renang. Dengan demikian, atlet dapat lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan secara disiplin dan maksimal guna meningkatkan performa saat latihan maupun pertandingan.

- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengembangkan materi dan metode pembelajaran renang. Selain itu, guru dapat memanfaatkan variasi latihan menggunakan parasut sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan renang peserta didik sesuai dengan kondisi dan tujuan pembelajaran.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi klub *Shark Aquatic Academy* kota Tasikmalaya yang diteliti dalam menyusun, mengembangkan, dan mengevaluasi program latihan renang, khususnya latihan menggunakan parasut untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu dasar dalam menentukan metode latihan yang efektif guna mendukung proses pembinaan atlet dan meningkatkan prestasi klub *Shark Aquatic Academy* kota Tasikmalaya.