

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Renang adalah salah satu cabang olahraga air yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena renang banyak melibatkan otot besar terutama pada otot lengan dan kaki. Renang juga merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan populer di semua kalangan masyarakat dari balita, anak-anak, dewasa hingga lansia. Menurut Sin (2020), berenang itu menyenangkan dan merupakan salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh anak. Pada saat berenang hampir seluruh komponen tubuh bergerak mulai dari gerakan kaki, tangan dan pernafasan. Hal ini menjadikan setiap gerakan merupakan sebuah rangkaian sistematis yang efektif dan efisien.

Di Indonesia pengembangan renang dan persiapan atlet dibantu oleh berbagai club renang. Pembinaan atlet sejak dini merupakan sebuah cara untuk mencapai keberhasilan suatu prestasi. Maka peneliti mengambil sample atlet pemula, perenang tahap pemula adalah olahragawan yang baru mengenal latihan, pada tahap permulaan perenang belajar dan berusaha keras untuk memahami teknik yang diberikan oleh pelatih. Latihan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang akan mengakibatkan kebosanan pada olahragawan, untuk itu perlu diadakannya latihan yang bervariasi agar tidak terjadi kebosanan. Suatu kegiatan latihan yang diterapkan secara bervariasi akan memicu antusias atlet sehingga tidak terjadi kebosanan pada latihan yang diterapkan.

Olahraga renang dalam konteks prestasi yaitu olahraga yang melombakan kecepatan pada saat berenang. Masih banyak atlet-atlet yang memiliki kecepatan kurang ketika bertanding, sehingga para pelatih harus melatihnya karena kecepatan merupakan tolak ukur dalam perlombaan renang. Selain itu terdapat elemen lain seperti fleksibilitas, koordinasi, kekuatan, daya tahan yang sangat berperan untuk hasil yang baik. Unsur kecepatan hampir terdapat pada semua cabang olahraga termasuk olahraga renang, faktor kecepatan ini merupakan salah satu dari sekian banyak komponen penting untuk mencapai peningkatan prestasi bagi seorang atlet. Menurut Putra (2020) peningkatan kecepatan renang juga dapat dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki perenang, karena ketika perenang memiliki kecepatan yang baik maka perenang tersebut akan mencapai finish dengan cepat dan memiliki peluang meraih kemenangan. Kecepatan bisa meningkat dengan menghasilkan lebih banyak kekuatan berkat otot lengan yang kuat. Ketika otot dirangsang, otot akan bekerja yaitu pada saat lengan melakukan gerakan mendayung seperti menarik dan mendorong, maka gerakan ini yang paling signifikan pada saat berenang.

Kekuatan merupakan komponen dasar dalam melakukan setiap aktivitas fisik, termasuk olahraga. Menurut (Irawan & Nidomuddin, 2017) untuk dapat melakukan keterampilan fisik yang baik, kekuatan otot merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki terlebih dahulu, dengan kata lain kekuatan merupakan komponen dasar yang harus dimiliki sebelum mengembangkan kemampuan fisik lainnya. Kekuatan otot dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting, khususnya pada gaya bebas kekuatan otot lengan sangat menentukan dalam tercapainya suatu hasil yang maksimal. Menurut Priyatomo

(2014) kemampuan lengan dalam melakukan suatu gerakan harus optimal, jika kekuatan lengan kurang maka kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan yang baik tidak akan tercapai. Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan maka peneliti melakukan observasi di Tirtanadi Swimming Club, diperoleh hasil pengamatan bahwa kecepatan renang para atlet belum maksimal. Lalu untuk memvalidasi masalah yang ditemukan, maka peneliti melakukan tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter dan tes kekuatan otot lengan, dari tes tersebut ditemukan bahwa benar kecepatan renang atlet rata rata masuk kedalam kategori kurang dan kekuatan otot lengan juga lemah.

Sesuai dengan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas dijelaskan bahwa hasil terbaik perenang dipengaruhi otot lengan dan kecepatan renang. Terdapat banyak metode untuk melatih kecepatan perenang, salah satunya yaitu melatih kekuatan otot lengan menggunakan alat bantu tali *Resistance Band* dan *hand paddle*. Latihan *Resistance Band* yang di lakukan di darat merupakan *weight training* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Adapun latihan kekuatan di air menggunakan *hand paddle*, penggunaan *hand paddle* disesuaikan dengan usia, ukuran dan tujuan dari latihannya masing-masing. Kegunaannya yaitu kita bisa memperbaiki posisi tangan dan dapat merasakan beban tahanan air saat menarik secara maksimal untuk menambah kecepatan dalam renang. Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa ayunan perenang di pengaruhi otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas, dalam hal ini Febrianto (2019) menyatakan pemberian latihan menggunakan *hand paddle* pada perenang dapat merubah gerakan dan kecepatan perenang gaya bebas.

Merujuk pada paparan diatas tentang pentingnya kecepatan maksimal seorang perenang untuk menjadi seorang juara, maka ada banyak cara atau metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan berenang dan penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap metode yang bisa dilakukan, yaitu dengan menggunakan alat bantu *Resistance Band* dan *hand paddle*. Berlandaskan penjabaran di atas, dilaksanakan penelitian berjudul "Pengaruh Latihan Menggunakan Tali *Resistance Band* Dan *Paddle* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025".

1.2 Identifikasi Masalah

Berorientasi dari latar belakang yang dikemukakan di atas, perincian identifikasi permasalahan penelitian ini yaitu :

1. Kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet tergolong dalam kategori kurang,
2. Kekuatan otot lengan atlet tergolong lemah.
3. Mayoritas atlet belum menguasai teknik renang yang baik.
4. Butuhnya variasi latihan yang baru.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya masalah dan untuk mempermudah penulis menjalankan penelitian perlu membatasi masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah tentang : Adakah Pengaruh Latihan Menggunakan Tali *Resistance Band* Dan *Paddle* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah salah satu cara yang digunakan dalam menulis kalimat yang menanyakan masalah dan didapatkan dari latar belakang masalah, rumusan masalah ditulis berupa kalimat pertanyaan yang berkaitan dengan judul dan permasalahan penelitian (BP Sakti, 2022). Adapun masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Resistance Band* dan *paddle* terhadap kekuatan otot lengan atlet putra usia 13-14 tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Resistance Band* dan *paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 13-14 tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Resistance Band* dan *paddle* terhadap kekuatan otot lengan atlet putra usia 13-14 tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Resistance Band* dan *paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 13-14 tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka sangat diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi pelatih

Agar pelatih memiliki referensi untuk memberikan dan melatih kekuatan otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter sehingga memperoleh hasil kecepatan yang maksimal.

2. Bagi atlet

Agar atlet memiliki pedoman bentuk latihan untuk meningkatkan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Agar peneliti selanjutnya memiliki referensi untuk melakukan penelitian terkait kemampuan kekuatan otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

