

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan menjadi sesuatu yang penting dalam kehidupan masyarakat. Pendidikan adalah suatu upaya terstruktur dan rasional untuk membina dan mengembangkan seseorang menjadi pribadi yang lebih dewasa sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dan berdampak pada kebutuhan pendidikan masyarakat (Anugrah et al., 2023). Dari sudut pandang pendidikan jasmani, pendidikan jasmani merupakan salah satu topik yang dapat meningkatkan perkembangan gerak t(Kharisma & Mubarak, 2020). Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-sikap mental, sosial, sportivitas, spiritual, emosional). Serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermula untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan fisikis yang seimbang (Syafei et al., 2019).

Lebih lanjut pendidikan jasmani (Agi Ginanjar, 2018) juga menjelaskan bahwa “Saat Pendidikan jasmani, siswa sering bosan. Siswa lebih tertarik ketika mengikuti pendidikan jasmani dalam bentuk permainan atau games. Kemalasan siswa dalam olahraga dapat muncul karena kejenuhan yang terjadi, sehingga diperlukan terobosan untuk meningkatkan motivasi siswa, untuk mengatasi kenyataan bahwa permainan tradisional yang seharusnya memiliki masalah tersebut dapat diatasi.

Permainan merupakan salah satu bentuk hiburan yang dinikmati oleh banyak orang, baik anak-anak maupun orang dewasa. Permainan tersebut meliputi

permainan tradisional dan modern. Perkembangan dunia tentang Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan khususnya pembelajaran permainan modern begitu pesat sehingga menjadi populer dan digemari diberbagai daerah. Permainan tradisional semakin terasa dikucilkan dan siswa jarang mengenal permainan tradisional. Permainan secara tradisional diyakini sebagai bentuk aktivitas fisik yang, bersama dengan bermain, mencakup bentuk seni, kerja sama, meningkatkan toleransi, kegembiraan, kepercayaan diri, dan dapat meningkatkan motivasi belajar anak. Permainan tradisional yang disebut juga dengan permainan rakyat adalah kegiatan rekreasi yang tidak hanya untuk tujuan hiburan, tetapi juga merupakan alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan dalam masyarakat (Anugrah et al., 2023)

Pendidikan jasmani di sekolah terkadang hanya mengajarkan materi secara langsung tanpa dirangsang oleh guru sebagai bentuk untuk meningkatkan motivasi belajar. Siswa masih belum merasa tertarik untuk belajar, terutama mata pelajaran yang sulit yang tidak disukai siswa. Permainan tradisional merupakan permainan yang memiliki banyak jenis, minat dan tujuan yang berbeda-beda, namun semuanya mengandung unsur kesenangan yang dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pendidikan. Tingkat motivasi belajar merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa, sehingga harus dipantau, dipertahankan dan ditingkatkan jika masih rendah. Oleh karena itu, jika permainan tradisional dimasukkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan membantu menciptakan motivasi belajar yang lebih baik bagi siswa, terutama motivasi belajar pendidikan jasmani disekolah.

Menurut (Rochmatullah, 2023) olahraga sangat berperan penting dalam kehidupan bermasyarakat. Seperti dalam hal peningkatan kesehatan, pembinaan mental dan upaya peningkatan prestasi olahraga. Sehingga dengan berolahraga tubuh kita senantiasa akan terjaga kebugarannya, salah satunya adalah olahraga renang.

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan, daya tahan, dan teknik yang baik. Dalam nomor renang gaya bebas 50 meter, kecepatan dan efisiensi gerakan menjadi faktor utama dalam mencapai prestasi optimal. Untuk meningkatkan performa atlet dalam renang, berbagai metode latihan diterapkan, salah satunya adalah latihan tarik tambang.

Berenang adalah olahraga olahraga air yang sangat populer dan di gemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Dari zaman batu sura mesir 2000 SM pada tahun 1538, Nicolas Wynman, profesor bahasa anak jerman, menulis, buku pertama tentang renang. Renang pertandingan di Eropa bermula pada sekitar tahun 1800, kebanyakan menggunakan gaya dada, gaya rangkak depan, ketika di panggil gaya trudgen di perkenalkan pada tahun 1873, oleh Jhon Arthur Trudgen selepas menirunya dari orang-orang asli Amerika (Tahapary et al., 2020). Prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh sepuluh komponen kondisi fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan, daya lentur koordinasi, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, dan reaksi. Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam olahraga (Mulyana, 2018) adalah kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak

(power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kelincan (agility), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction). Sedangkan komponen kondisi fisik yang mendukung dalam ketrampilan diantaranya fleksibilitas panggul dan power otot lengan (Rasyidet al., 2017).

Berenang adalah olahraga yang sangat kompetitif dan hanya sedikit perbedaan waktu yang dapat memengaruhi hasil pertandingan, terutama dalam nomor lari cepat. Hanya terdapat selisih 0,01 detik dan 0,02 detik antara dua posisi pertama dalam nomor Gaya Bebas 50m Putra dan Putri di Olimpiade Rio 2016 (Komite). Renang memiliki 4 gaya renang yang berbeda dengan total waktu pertandingan berdasarkan Start, Gaya Dada, dan Putaran (Kwok et al., 2021) .

Gaya bebas merupakan gaya dalam berenang yang tidak terkait dengan teknik-teknik dasar atau aturan yang tertentu. Dalam renang gaya bebas posisi badan menghadap kearah permukaan air, kemudian kedua tangan bergerak bergantian seperti saat mengayuh, sedangkan untuk kakinya gerakan keatas dan kebawah atau naik turun, sedangkan buat wajah menghadap permukaan air. Untuk pengambilan nafas perenang dapat menoleh kearah kanan atau kiri di atas permukaan air.

Menurut Listiono dalam jurnal Parmana, (2020) renang gaya bebas mempunyai teknik yang harus dikuasai, adapun teknik renang gaya bebas yaitu dengan posisi dada menghadap kepermukaan 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 gaya yang tercepat jika dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain seperti gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu- kupu.

Adapun tahap-tahap melakukan teknik renang gaya bebas di antaranya: a) Posisi tubuh. Posisi tubuh dicondongkan kedepan,tangan lurus sejajar dengan punggung di atas permukaan air setelah itu tolakan salah satu kaki atau kedua kaki ke dinding kolam dan meluncur sampai jauh. b) Gerakan kaki. Gerakan kaki dilakukan turun naik bergantian secara menyilang, gerakan kaki menyerupai pada saat berjalan. c) Gerakan tangan. Gerakan tangan dilakukan pada saat kaki naik turun secara bergantian tangan pada posisi sejajar dan mulai menurunkan tangan kanan kebawah, terus ditarik sampai kebelakang dan tangan kiri masih posisi lurus kedepan, pada saat tangan keluar dari permukaan air dan kembali lurun kedepan keposisi awal secara bergantian. d) Pengambilan Nafas. Pengambilan nafas ada dua kiri dan kanan, pada saat tangan kiri yang ada di depan pengambilan nafasnya dari kanan sebaliknya pada saat tangan kanan didepan pengambilan nafanya di kiri. e) Kombinasi Semua Gerakan. Gerakan kombinasi awal gerakan pertama melakukan gerakan meluncur lalu menggerakkan kaki secara bergantian dan tangan kanan mulai kebawah pengambilan nafas dari sebelah kiri sampai kembali kedepan secara bergantian begitupun pengambilan nafas.

Olahraga prestasi khususnya renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi formal. Perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat (Aras , 2017). Renang merupakan olahraga terukur, yaitu kemampuan renang seseorang

dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang, perenang akan menempuh suatu jarak, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh. Latihan tarik tambang adalah bentuk latihan yang melibatkan kontraksi otot secara dinamis dan statis, yang dapat meningkatkan daya tahan otot, khususnya otot lengan. Otot lengan terdiri dari beberapa kelompok otot utama, seperti otot bicep, trisep, dan otot-otot bahu, yang semuanya berperan dalam memberikan dorongan saat berenang. Latihan ini menuntut kekuatan cengkeraman, koordinasi, dan daya tahan otot dalam menghadapi beban tarik yang diberikan oleh lawan. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan ketahanan otot lengan, yang berperan penting dalam mempertahankan daya dorong yang stabil saat berenang.

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan yang singkat. Unsur kecepatan hampir terdapat pada semua cabang olahraga, tidak terkecuali olahraga renang faktor kecepatan ini merupakan salah satu dari sekian banyak komponen penting untuk mencapai peningkatan prestasi bagi seorang atlet. Dalam olahraga renang kecepatan adalah suatu hal mutlak dan menjadi penunjang serta tolak ukur tercapainya prestasi terutama pada renang gaya bebas.

Permainan olahraga tradisional merujuk pada jenis permainan yang sudah ada sejak zaman dahulu, yang biasanya diwariskan secara turun-temurun dimasyarakat tertentu. Permainan ini sering kali mengandung nilai-nilai

budaya, sosial, dan pendidikan yang erat dengan kearifan lokal dan identitas suatu bangsa atau daerah. Biasanya, permainan olahraga tradisional ini dimainkan dengan cara yang sederhana, tanpa menggunakan alat-alat yang rumit, dan lebih mengutamakan ketrampilan fisik serta interaksi sosial antar pemain. Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sarana pembelajaran sosial, pendidikan moral, pengetahuan solidaritas, dan pelestarian budaya. Permainan ini biasanya memiliki aturan yang sederhana, mudah dipahami, dan dapat disesuaikan dengan kondisi.

Tarik tambang (TOW) adalah aktivitas yang dimainkan secara internasional dan mencakup atlet olahraga profesional dan amatir. TOW adalah salah satu olahraga tertua yang ada saat ini, dan ukiran makam Mesir menggambarkan anak-anak yang berpartisipasi dalam olahraga ini lebih dari 4000 tahun yang lalu dengan tradisi panjang, yang berasal dari sekitar 2000 SM. Istilah ini berasal dari bahasa Jerman "togga werra" yang berarti "kompetisi dalam menarik atau menarik". Dengan cara ini, TOW dicatat sebagai olahraga kerajaan di beberapa peradaban kuno, seperti Cina, Mesir, dan Yunani. Secara khusus, di Cina kuno, TOW biasanya disebut "penarikan kait" dan sejarahnya dapat ditelusuri kembali ke Periode Musim Semi dan Musim Gugur, yaitu, lebih dari 2500 tahun yang lalu. Tidak ada waktu dan tempat tertentu untuk menentukan asal-usul TOW. Kontes menarik tali juga telah dijelaskan dalam sejarah dari negara-negara, seperti India, China, Korea, Prancis, Skandinavia, Inggris Raya, dan Amerika Selatan (Cayero et al., 2022).

Tarik tambang adalah salah satu permainan tradisional yang sangat populer di kalangan masyarakat. Permainan tarik tambang merupakan permainan

dengan area persegi panjang dengan panjang 20 meter sampai 40 meter dan lebar 5 meter sampai 8 meter. Pada tengah-tengah area diberi garis kapur yang cukup jelas sebagai pembatas area lawan. Dari garis pembatas tengah, di buat juga garis pembatas peserta terdepan sepanjang 2,5. Garis ini merupakan pembatas peserta terdepan sebelum permainan ini di mulai. Permainan ini sangat sederhana, hanya menarik tali sampai ke ikatan tengah tali tambang sampai pada garis pembatas. Peserta dinyatakan sebagai pemenang, apabila salah satu regu dapat mengalahkan regu lain dengan skor 2-0 atau 2-1 (kalau terjadi seri). (Nur Athirah et al., 2021)

Permainan ini dapat mempengaruhi kekuatan otot tangan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot bahu dan kerja sama kelompok. Selain genggam tangan tarikan tangan kekuatan otot tungkai langsung berperan dalam kesuksesan pertandingan ini. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian terhadap “Pengaruh Latihan Tarik Tambang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas di Club Aquatik Swimming Club Medan”.

Untuk meningkatkan kemampuan fisik seorang perenang terdapat dua kategori latihan yang diketahui yakni latihan di dalam air maupun didarat. Walaupun latihan di dalam air dapat meningkatkan kemampuan fisik berenang namun diketahui bahwa latihan didalam air tidak sebaik latihan didarat untuk meningkatkan kondisi fisik seorang perenang (ASA Facilities Team, 2016). Didalam artikel tersebut dijelaskan bahwa latihan darat merupakan aktifitas sederhana yang dilakukan diluar kolam sebagai bentuk cross training yang mencakup berbagai macam metode latihan baik kardio vaskular, latihan kekuatan, conditioning, dan fleksibilitas. Pelatihan kekuatan didarat dapat meningkatkan

kemampuan untuk menghasilkan kekuatan pendorong didalam air terutama untuk jarak pendek (Lubkowska, 2017). Selain itu kecepatan gerakan harus diperhitungkan karena dapat meningkatkan kekhususan dari pelatihan (Gonzalez-Badillo & Sanchez-Medina 2010). Akurasi kekuatan adalah keterampilan koordinasi dasar yang menentukan kinerja efektif dan ekonomis dari kegiatan motorik (Kabasakalis, Tsalis, Zafrana, Loupos, & Mougios, 2014). Peningkatan kekuatan otot lengan dapat menghasilkan tingkat kekuatan yang lebih tinggi selama stroke dan berdampak pada kecepatan renang terutama dalam sprint renang (Strzala and Tyka 2009; Morouço et al. 2011).

Akuatik swimming club Medan adalah salah satu club renang yang berlokasi di kolam renang bahagia tepatnya di jalan bahagia bay pass, Sidorejo II, Kec.Medan Kota, Kota Medan, Sumatra Utara 20226. Club ini sudah berdiri sejak tahun 2016 Yang di dirikan oleh Tiopan Munte,S.Pd. Club tersebut sudah banyak menempah murid-murid mereka untuk menjadi atlet-atlet yang berprestasi dan juga sudah banyak mengikuti perlombaan-perlombaan yang bergengsi baik antar club, antar kota, antar daerah dan bahkan antar provinsi sudah mereka ikuti. Dalam 3 tahun kebelakang pada tahun 2023 Aquatik swimming club medan pernah mengikuti lomba Swimming Championship Piala Dekan FIK Unimed dengan membawa mendali 4 Emas, 1 Perak, 1 Perunggu. Dan juga mengikuti even Sumatra Swimming Championship 2023 di kolam Unimed berhasil membawa pulang 5 mendali diantaranya, 3 Perak dan 2 Perunggu. Pada tahun 2024 Aquatik swimming Club Medan juga pernah mengikuti kejuaraan RAQ (Riau Aquatik) tingkat Provinsi dengan membawa pulang 5 mendali diantaranya 3 Perak dan 2 Perunggu. Dan di tahun 2025 mengikuti kejuaraan renang

Bhayangkara Championship II Payakumbuh Padang dengan perolehan 12 medali di antaranya 1 Emas, 8 Perak, dan 3 Perunggu. Serta mengikuti kejuaraan Open Swimming Championship North Sumatera 2025 di selayang, dengan perolehan 7 medali diantaranya 1 Emas, 5 Perak, dan 1 Perunggu.

Walaupun demikian hasil dari wawancara dan observasi dengan pelatih Tiopan Munte, S.Pd., *Club* tersebut juga mempunyai permasalahan kurang mempunyai atlet Aquatik Swimming Club Medan dalam daya tahan otot lengan terhadap renang 50 meter gaya bebas disebabkan latihan yang kurang efektif dan tidak teratur sehingga dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan performa atlet. Terutama kondisi daya tahan otot lengan untuk melakukan tugas membebani otot lengan dalam waktu yang cukup lama. Dari gerakan tersebut dalam renang gaya bebas 50 meter merupakan gerak yang dominan untuk mendapatkan kecepatan yang optimal dan limit waktu terkecil. Melihat pentingnya latihan “daya tahan otot lengan dan kecepatan” masalah yang terjadi dalam kemampuan renang 50 meter gaya bebas pada atlet Aquatik Swimming Club Medan.

Di Club Aquatik Swimming Club Medan, banyak atlet renang berusaha meningkatkan kecepatan renang mereka melalui berbagai latihan kekuatan dan ketahanan. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji secara spesifik bagaimana latihan tarik tambang dapat mempengaruhi daya tahan otot lengan serta kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan tarik tambang terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan yang lebih efektif

guna meningkatkan performa renang. Dengan memahami manfaat latihan tarik tambang, diharapkan atlet dapat mengoptimalkan kekuatan dan daya tahan otot mereka sehingga mencapai hasil yang lebih baik dalam kompetisi renang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi antara lain:

1. Kurangnya daya tahan otot lengan pada atlet renang yang dapat mempengaruhi performa saat berenang, terutama dalam gaya bebas yang membutuhkan kekuatan otot lengan yang optimal.
2. Dibutuhkan metode latihan tambahan yang efektif dalam meningkatkan daya tahan otot lengan dan kecepatan renang, diluar latihan renang yang biasa dilakukan.
3. Permainan tradisional tarik tambang yang memiliki potensi untuk melatih kekuatan, koordinasi, dan daya tahan otot lengan, belum dimanfaatkan secara ilmiah dalam program latihan.
4. Belum ada penelitian yang membuktikan apakah penerapan latihan tarik tambang sebagai bentuk resistance training dapat meningkatkan daya tahan otot lengan sekaligus kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas dan untuk menghindari penafsiran sekaligus membuat sasaran bahasa menjadi lebih fokus maka perlu dibuat batasan masalah adapun masalah yang diteliti adalah “Pengaruh Latihan Tarik Tambang

Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Di Club Aquatik Swimming Club Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah latihan tarik tambang berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet renang di Club Aquatik Swimming Club Medan?”.

1.5 Tujuan Masalah

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang ditemukan di atas yaitu Mengetahui pengaruh latihan tarik tambang terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet renang di Club Aquatik Swimming Club Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Membetrikkan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya mengenai pengaruh latihan non-tradisional seperti tarik tambang terhadap komponen kebugaran fisik yang berhubungan dengan peforma renang.
 - b. Menjadi referensi tambahan bagi peneliti lain dalam melakukan kajian serupa di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet renang membantu meningkatkan daya tahan otot lengan, yang berperan penting dalam mempertahankan kecepatan dan efisiensi gerakan renang
- b. Bagi pelatih renang memberikan metode latihan alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot dan performa atlet renang
- c. Bagi klub renang memberikan wawasan baru dalam pengembangan latihan yang inovatif guna meningkatkan prestasi atlet.
- d. Bagi mahasiswa menjadi referensi bagi akademisi, mahasiswa, dan peneliti dalam bidang olahraga, khususnya yang berfokus pada latihan kekuatan dan renang.

