

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut koordinasi seluruh bagian tubuh, terutama kekuatan otot lengan dan otot inti (*core*) untuk mendukung gerakan efisien dalam air (Bompa & Haff, 2009). Dalam renang gaya bebas, peranan otot lengan sangat vital karena gerakan mengayuh tangan (*pull*) menjadi penentu utama kecepatan dan efisiensi gerakan di dalam air (Maglischo, 2003). Untuk mendukung performa atlet renang, diperlukan latihan fisik yang terarah, khususnya yang dapat meningkatkan kekuatan dan *power* otot lengan (Zaharieva et al., 2022).

power otot lengan adalah kemampuan otot dalam menghasilkan kekuatan secara cepat dalam waktu singkat, yang sangat dibutuhkan dalam olahraga dengan intensitas tinggi seperti renang (Baechle & Earle, 2008). Latihan yang menargetkan peningkatan *power* lengan biasanya melibatkan gerakan-gerakan eksplosif yang mengandalkan beban tubuh maupun alat bantu, seperti *push-up*, *medicine ball throw*, dan variasi *plank* (Behm et al., 2002). Salah satu latihan yang belakangan populer digunakan dalam program penguatan otot lengan dan *core* adalah *mountain climber* dan *hip dip plank*, karena keduanya memanfaatkan berat badan sendiri dan melibatkan kontraksi otot inti serta otot lengan secara simultan (Schoenfeld, 2010).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang tidak hanya menuntut keterampilan teknik pernapasan dan koordinasi tubuh, tetapi juga menuntut efisiensi gerak yang tinggi, terutama dari otot-otot tubuh bagian atas seperti otot lengan.

Dalam gaya bebas, otot lengan memiliki peranan penting dalam menciptakan dorongan ke depan melalui *fase pull* dan *push* dari kayuhan tangan. Jika *power* otot lengan rendah, maka kayuhan menjadi kurang efektif, yang berdampak langsung pada kecepatan dan efisiensi berenang (Maglischo, 2003).

Pemilihan judul ini didasarkan pada kenyataan bahwa *power* otot lengan merupakan salah satu indikator utama keberhasilan atlet dalam berenang gaya bebas, terutama pada anak-anak usia 7–13 tahun yang masih dalam tahap pengembangan fisik dan teknik dasar. Latihan-latihan konvensional untuk meningkatkan kekuatan otot lengan sering kali mengandalkan beban eksternal atau alat bantu seperti *dumbbell* dan resistance band. Namun, pendekatan ini kurang ideal untuk anak-anak karena tingginya risiko cedera dan rendahnya efektivitas pada kelompok usia yang masih berkembang secara biologis (Faigenbaum & Myer, 2010).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan bersama pelatih di Sailfish Swimming Club, ditemukan bahwa beberapa atlet usia 7–13 tahun masih kesulitan dalam fase *pull* gaya bebas. Dorongan tangan yang dihasilkan cenderung lemah, kurang eksplosif, dan tidak seimbang antara lengan kanan dan kiri. Masalah ini menyebabkan perenang kehilangan momentum dan sulit mencapai kecepatan optimal. Selain itu, ketika dilakukan pengukuran dasar kekuatan dengan tes sederhana seperti *push-up* dan lempar bola, hasil sebagian besar atlet masih berada di bawah rata-rata usia mereka. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan akan program latihan yang lebih spesifik, aman, dan sesuai perkembangan usia

Sehingga berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peningkatan kemampuan *pull gaya bebas*. Hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk meneliti —Pengaruh Latihan *Mountain Climber & Latihan Hip Dip Plank* Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Renang Gaya Bebas Umur 7-13 Tahun Sailfish Swimming Club Tahun 2025|. Bukan hanya relevan, tetapi juga sangat dibutuhkan untuk menjawab persoalan nyata yang dihadapi di lapangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus praktis dalam dunia pelatihan renang usia dini, khususnya dalam aspek pengembangan kekuatan otot lengan yang aman dan efektif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah pada sebagai berikut :

1. Kemampuan *pull gaya bebas* pada Atlet Renang Gaya Bebas Umur 7-13 Tahun Sailfish Swimming Club Tahun 2025 masih rendah.
2. Latihan *pull gaya bebas* yang diberikan oleh pelatih terlalu monoton.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas, maka perlu diberikan batasan terhadap ruang lingkup pembahasannya. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah —Pengaruh Latihan *Mountain Climber* dan Latihan *Hip Dip Plank* terhadap *power* Otot Lengan pada Atlet Renang Gaya Bebas Umur 7–13 Tahun *Sailfish Swimming Club* Tahun 2025|

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *mountain climber* terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas usia 7–13 tahun di *Sailfish Swimming Club*?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *hip dip plank* terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas usia 7–13 tahun di *Sailfish Swimming Club*?
3. Latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas usia 7–13 tahun di *Sailfish Swimming Club*?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Latar belakang masalah, Identifikasi masalah, dan Batasan masalah diatas maka akan menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *mountain climber* terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas usia 7–13 tahun di *Sailfish Swimming Club*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *hip dip plank* terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas usia 7–13 tahun di *Sailfish Swimming Club*
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas usia 7–13 tahun di *Sailfish Swimming Club*

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga, khususnya mengenai efektivitas latihan berbasis berat tubuh (*bodyweight training*) seperti *mountain climber* dan *hip dip plank* dalam meningkatkan *power* otot lengan pada anak usia dini. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi tambahan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh latihan fisik terhadap performa atletik pada cabang olahraga renang usia anak-anak.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi pelatih:

Memberikan alternatif metode latihan yang efektif, praktis, dan aman untuk meningkatkan kekuatan eksplosif otot lengan atlet renang usia dini tanpa memerlukan alat bantu khusus.

2. Bagi atlet:

Memberikan pengalaman latihan baru yang menyenangkan namun tetap menantang, serta dapat membantu meningkatkan *performa* berenang, terutama pada gaya bebas.

3. Bagi klub renang (*Sailfish Swimming Club*):

Sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur dan berbasis pada hasil penelitian ilmiah untuk meningkatkan prestasi atlet usia dini.

4. Bagi orang tua atlet:

Memberikan pemahaman bahwa latihan fisik yang tepat sejak dini dapat berpengaruh positif terhadap perkembangan kekuatan otot dan *performa* olahraga anak.

