

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik di air yang tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga berkontribusi besar terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh secara menyeluruh. Renang bersifat universal karena dapat dilakukan oleh berbagai kalangan tanpa memandang usia maupun latar belakang sosial, sehingga menjadikannya sebagai salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat. Selain itu, renang sangat relevan untuk dikenalkan sejak usia dini karena mampu membantu perkembangan motorik, koordinasi, serta keberanian anak terhadap lingkungan air. Aktivitas berenang tidak terbatas pada kolam renang, tetapi juga dapat dilakukan di perairan alami yang relatif aman dan tenang seperti danau, sungai dengan arus ringan, maupun laut. Dalam lingkungan perairan yang kondusif tersebut, hampir seluruh kelompok otot tubuh bekerja secara harmonis sesuai fungsinya, sehingga renang tidak hanya efektif meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan positif dalam menciptakan relaksasi serta ketenangan jiwa (Mikanda Rahmani, 2017:6). Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan (Rusmiati, 2012). Berenang merupakan salah satu cabang olahraga air yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan digemari oleh berbagai kalangan, karena aktivitas ini melibatkan hampir seluruh kelompok otot tubuh dalam setiap gerakannya. Keterlibatan otot secara menyeluruh tersebut menjadikan renang sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan, memperbaiki kebugaran jasmani, serta membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan seimbang.

Secara fisiologis, aktivitas renang yang dilakukan secara konsisten telah diidentifikasi melalui berbagai studi ilmiah sebagai bentuk latihan fisik yang memberikan dampak positif yang signifikan terhadap aspek kesehatan fisiologis. Manfaat tersebut mencakup peningkatan efisiensi fungsi sistem kardiovaskular, penguatan otot secara menyeluruh, peningkatan mobilitas dan fleksibilitas sendi, optimalisasi kapasitas respirasi paru-paru, serta perbaikan dan pemeliharaan postur tubuh yang ideal (Asmuddinnn *et al.*, 2023). Oleh karena itu, renang menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan secara menyeluruh. Menurut Arma Abdoelah (1981), renang dapat dipahami sebagai salah satu cabang olahraga yang aktivitasnya dilakukan di dalam air, baik pada perairan tawar maupun perairan asin seperti laut. Sejalan dengan pandangan tersebut, Badruzaman (2007) dalam Modul Teori Renang I menjelaskan bahwa renang secara umum merupakan upaya mempertahankan tubuh agar tetap mengapung di permukaan air melalui koordinasi gerakan anggota tubuh. Lebih lanjut, renang digambarkan sebagai cabang olahraga akuatik yang menuntut keterpaduan gerak lengan dan tungkai secara sistematis sehingga memungkinkan tubuh bergerak efektif di dalam air.

Dalam cabang olahraga renang dikenal beberapa gaya yang paling populer, yaitu gaya bebas (*freestyle*), gaya dada (*breaststroke*), gaya punggung (*backstroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*). Keberagaman gaya tersebut menunjukkan bahwa renang memiliki variasi teknik yang luas, di mana setiap gaya mempunyai ciri khas pola gerak, tuntutan koordinasi, serta tingkat kompleksitas yang berbeda. Penelitian ini secara khusus memfokuskan pembahasan pada renang gaya bebas. Menurut Heri

Z (2007), gaya bebas merupakan gaya renang yang tidak terikat secara kaku pada satu bentuk teknik tertentu dan umumnya dilakukan dengan posisi dada menghadap permukaan air. Gerakan renang gaya bebas dicirikan oleh ayunan kedua lengan secara bergantian ke depan menyerupai gerakan mengayuh, disertai kibasan kedua kaki naik turun secara bergantian untuk membantu dorongan dan keseimbangan tubuh. Selama pelaksanaan gaya bebas, wajah perenang cenderung menghadap ke permukaan air dengan pengaturan pernapasan yang disesuaikan dengan ritme gerakan.

Pada konteks olahraga renang, kecepatan menjadi indikator utama dalam menilai tingkat pencapaian performa atlet. Keberhasilan seorang perenang sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam menyelesaikan jarak tempuh tertentu dalam durasi waktu yang sesingkat mungkin. Pencapaian kecepatan berenang yang optimal merupakan sasaran utama dalam keseluruhan proses pembinaan dan latihan renang. Oleh karena itu, pelatih menerapkan berbagai bentuk dan metode latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan kecepatan atlet secara berkelanjutan. Upaya tersebut diarahkan pada pengembangan komponen-komponen penentu performa yang menjadi fokus utama dalam perencanaan program latihan, agar dapat terintegrasi secara efektif dalam setiap sesi latihan. Dalam konteks cabang olahraga terukur seperti renang, peningkatan prestasi tidak terlepas dari peran dua aspek utama, yaitu kondisi fisik sebagai fondasi kemampuan biomotorik serta penguasaan teknik berenang yang berfungsi mengoptimalkan efisiensi dan efektivitas gerakan di dalam air.

Sonic Swimming Club merupakan salah satu klub renang yang berkembang di Kota Medan dan telah mencatat berbagai capaian prestasi melalui atlet-atlet yang dibinanya. Namun, seiring dengan pesatnya perkembangan cabang olahraga renang, diperlukan strategi pembinaan yang berkelanjutan untuk mempertahankan sekaligus meningkatkan prestasi atlet, salah satunya melalui penerapan bentuk-bentuk latihan yang disusun berdasarkan landasan keilmuan dan teori kepelatihan. Upaya mencapai prestasi maksimal dalam renang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Syafruddin (2005) menjelaskan bahwa prestasi olahraga ditentukan oleh kemampuan atlet secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu, atlet dituntut memiliki penguasaan yang baik terhadap keempat komponen prestasi tersebut agar proses pembinaan dapat berjalan optimal dan berkontribusi nyata terhadap peningkatan performa renang. Salah satu faktor yang dominan mempengaruhi pencapaian prestasi renang adalah teknik. Penguasaan teknik renang yang baik memegang peranan penting dalam membantu perenang melakukan gerakan secara efektif dan efisien sejak fase start hingga mencapai garis finis. Maidarman (2013) menegaskan bahwa perenang yang mengabaikan prinsip-prinsip teknik renang yang benar serta tidak memahami alasan penerapannya tidak akan mampu mencapai performa optimal. Oleh sebab itu, perenang, khususnya perenang prestasi, dituntut untuk memberikan perhatian serius terhadap penguasaan teknik sebagai fondasi utama peningkatan kemampuan. Sejalan dengan hal tersebut, Dick (2008) mengemukakan bahwa penggunaan alat peraga atau media latihan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran teknik gaya

renang sekaligus memaksimalkan dampak latihan, sehingga proses penguasaan keterampilan renang dapat berlangsung lebih efektif dan terarah.

Dalam latihan renang, alat bantu resistensi yang sering digunakan antara lain *hand paddle* dan *fins swim*. *Hand paddle* merupakan media latihan berbentuk menyerupai telapak tangan yang terbuat dari plastik dan berfungsi menambah tahanan air saat kayuhan lengan, sehingga beban kerja otot meningkat dan berdampak pada pengembangan kekuatan lengan. Brier dan Lia Dwi Jayanti (2020) menjelaskan bahwa *hand paddle* juga berperan dalam membantu menstabilkan arah laju renang, mengontrol resistensi air, serta mengurangi kecenderungan gerakan menyamping melalui desain lubang yang memungkinkan aliran air lebih terarah sehingga pergerakan menjadi lebih seimbang. Selain itu, Hasmarita dan Nursyamsi (2023) mengemukakan bahwa pemanfaatan alat bantu seperti *hand paddle* dapat mempercepat perkembangan keterampilan dasar renang, khususnya pada anak-anak. Sementara itu, *fins swim* atau kaki katak merupakan alat bantu yang terinspirasi dari sirip ikan dan digunakan untuk mendukung kerja tungkai. Penggunaan *fins* bertujuan meningkatkan dorongan kaki, mempercepat frekuensi gerakan, serta membantu perenang mengembangkan kecepatan dan efisiensi gerak di dalam air.

Berdasarkan data awal yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan tes pendahuluan kecepatan renang 50meter gaya bebas kepada 8 orang sampel awal didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Hasil Data Awal Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas

No.	Nama Atlet	PA/PI	Catatan Waktu	Klarifikasi Nilai
1.	Hafiz	PA	00.37.80	Kurang
1.	Daud Siahaan	PA	00.41.27	Kurang Sekali
3.	Dafffa Arsyad Harahap	PA	00.46.67	Kurang Sekali
4.	Bayu Syahputra Ginting	PA	00.49.40	Kurang Sekali
5.	Dika Samuel	PA	00.37.00	Kurang
6.	Febri Lumban Toruan	PA	00.44.68	Kurang Sekali
7.	Rasyid Lubis	PA	00.38.55	Kurang
8.	M. Iqbal Nasution	PA	00.40.16	Kurang Sekali

Tabel 1. 2 Norma Penelitian Renang 50 Meter Gaya Bebas

No.	Kriteria Pengskoran	Catatan Waktu	Klarifikasi Nilai
1.	91% - 100%	00.30.73 – 00.27.95	Baik sekali
1.	81% - 90%	00.33.52 – 00.30.74	Baik
3.	71% - 80%	00.36.31 – 00.33.53	Cukup
4.	61% - 70%	00.39.10 – 00.36.32	Kurang
5.	<60%	< 00.39.11	Kurang sekali

Sumber: KRAPSI (Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia)

Data tes pendahuluan menunjukkan bahwa kedelapan atlet yang diuji mendapatkan rata-rata kecepatan atlet pada renang 50 meter gaya bebas berada pada menit ke 39 yang dimana sesuai dengan norma penelitian kecepatan atlet renang 50 meter masuk pada kategori kurang, hal ini disebabkan karena kurangnya latihan

otot menggunakan alat beban yang mampu meningkatkan kecepatan otot, hal ini lah yang menyebabkan kecepatan renang atlet pada gaya bebas kurang, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Hand Paddle* dan *Fins Swim* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter KU-III 12-13 tahun *Sonic Swimming Club* Tahun 2025. Hal ini dikarenakan kombinasi antara latihan *hand paddle* dan *fins swim* diyakini dapat memberikan efek sinergis dalam meningkatkan performa renang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, terdapat beberapa masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Faktor-faktor apakah yang dapat mendukung kecepatan dalam renang 50 meter gaya bebas?
2. Bagaimanakah metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
3. Apakah bentuk latihan *hand paddle* memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
4. Apakah bentuk latihan *fins swim* memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?

1.3 Pembatasan Masalah

Agar tidak meluasnya permasalahan, maka dibuat suatu batasan masalah, yaitu penelitian ini mencakup subjek penelitian adalah atlet renang pada Kelompok Umur III (12-13 tahun) di *Sonic Swimming Club*. Adapun masalah yang akan di

teliti adalah: Adakah Pengaruh Latihan *hand paddle* dan *fins swim* terhadap Kecepatan Renang 50 meter Gaya Bebas Pada Atlet Putra Kategori Umur III *Sonic Swimming Club* Tahun 2025?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan dan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu untuk apakah “Pengaruh Latihan *Hand Paddle* dan *Fins Swim* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter KU III Usia 12-13 Tahun *Sonic Swimming Club* Tahun 2025?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Hand Paddle* dan *Fins Swim* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter KU III Usia 12-13 Tahun *Sonic Swimming Club* Tahun 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu mengetahui Pengaruh Latihan *Hand Paddle* dan *Fins Swim* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter KU III Usia 12-13 Tahun *Sonic Swimming Club* Tahun 2025.

Manfaat secara teoritis :

1. Mengetahui tingkat kecepatan renang 50 meter KU III putra *Sonic Swimming Club* tahun 2025.
2. Mengetahui Pengaruh Latihan Menggunakan *Hand Paddle* dan *Fins Swim* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putra KU III Usia 12-13 Tahun *Sonic Swimming Club* Tahun 2025.

Manfaat secara empiris :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra.
2. Sebagai bahan informasi bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

