

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Karena berenang dilakukan di dalam air, maka berenang merupakan kegiatan yang agak asing bagi manusia. Namun sejak zaman dahulu, manusia telah berenang sebagai cara untuk melindungi tubuh mereka saat berburu dan melindungi diri dari bahaya. Keberadaan artefak Mesir kuno seperti hieroglif dari tahun 3000 SM menjadi buktinya. Merangkak, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu merupakan empat kategori yang termasuk dalam teknik berenang. Renang gaya kupu-kupu diajarkan setelah renang dasar karena dianggap sebagai renang tingkat menengah atau tingkat lanjut, sedangkan gaya punggung, gaya dada, dan gaya punggung dianggap sebagai renang dasar (Sismadiyanto, 2005: 71). Perspektif lain adalah bahwa berenang merupakan keterampilan motorik yang dilakukan di dalam air dengan tiga tujuan berikut: kesenangan, waktu luang, dan pengakuan di tingkat nasional dan dunia (Haller, 2007).

Kemampuan renang gaya dada ditentukan oleh berbagai faktor, antara lain penguasaan teknik, kemampuan mental dan fisik. Mulyana (2011) mendefinisikan faktor teknis dalam industri sebagai kesesuaian teori dan praktik. Beberapa variabel mental yang menentukan kemampuan atau performa renang adalah kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan, stres, komunikasi, visualisasi, perhatian, dan kepercayaan diri (Adam M, dkk 2021). Dalam hal ini, belajar berenang dapat dilakukan secara bertahap, mulai dari latihan dasar hingga lanjutan dan mempelajari teknik berenang satu ke teknik lainnya. Teknik yang baik dan tepat akan memberikan dorongan yang besar, oleh karena itu penggunaan cara ini akan membantu perenang dan membuat renang menjadi lebih efisien.

Sailfish Swimming Club merupakan salah satu club renang yang berlokasi di Medan. Klub tersebut berlatih di salah satu kolam yang ada di kawasan Kota Medan. Klub Renang Sailfish Medan telah melatih banyak perenang. Kompetisi olahraga selalu menghasilkan juara, namun untuk menciptakan juara membutuhkan proses yang panjang. Proses atau pelatihan ini harus sistematis, terencana, terkendali, dan berkelanjutan. Harsono (1988: 101) mendefinisikan pelatihan sebagai suatu proses sistematis latihan dan kerja yang diulang berkali-kali setiap hari seiring dengan bertambahnya beban. Unsur-unsur latihan yang ditentukan meliputi faktor psikologis dan fisiologis, aspek fisik umum dan khusus, aspek teknis, aspek taktis dan strategis, dan aspek mental. Latihan berupa renang berulang harus dilakukan secara sistematis sesuai prinsip latihan. Dalam contoh ini, Harsono (1988: 101) mendefinisikan terencana, sesuai jadwal, sistematis, atau sistematis dari mudah ke sulit. Intensitas latihan, volume, pengulangan, dan set meningkat seiring waktu. Atlet dan perenang memerlukan empat elemen kunci untuk sukses dalam olahraganya: fisik, teknis, taktis, dan mental, yang harus dikembangkan melalui latihan yang sering berdasarkan konsep latihan yang baik. Latihan fisik untuk meningkatkan kinerja harus disesuaikan secara khusus untuk meningkatkan volume.

Renang gaya dada merupakan salah satu jenis olahraga air yang melibatkan postur tubuh seperti merangkak di permukaan air disertai gerakan tangan dan kaki yang terus-menerus disinkronkan. Gerakan kaki, gerakan tangan, postur tubuh, pernapasan, dan sinkronisasi gerakan gaya dada merupakan dasar-dasar renang gaya dada. Memperkuat otot lengan dan kaki merupakan salah satu dari sekian banyak variabel yang berkontribusi untuk menguasai teknik renang gaya dada.

Berdasarkan pengamatan, peneliti menemukan bahwa sejumlah metode latihan yang digunakan oleh pelatih untuk membantu atlet tidak secara khusus menargetkan otot-otot yang perlu diperkuat, khususnya dalam hal latihan untuk meningkatkan kecepatan otot lengan dan kaki. Karena kekuatan otot merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan performa atletik dalam kegiatan olahraga, dan karena lengan dan kaki terlibat dalam menghasilkan gerakan maju dalam renang, maka diperlukan lebih banyak latihan kekuatan di area ini, khususnya untuk renang gaya dada. Tidak diragukan lagi akan ada juara dari suatu ajang olahraga, tetapi butuh waktu untuk membentuk seorang juara.

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilakukan secara logis, terencana, terarah, dan berkelanjutan. Latihan, menurut Harsono (1988: 101), merupakan suatu proses metodis dari kerja dan latihan yang dilakukan setiap hari dengan tekanan yang semakin meningkat. Variabel psikologis dan fisiologis, aspek fisik umum dan khusus, aspek teknis, aspek taktis dan strategis, serta aspek mental merupakan beberapa komponen latihan yang perlu diidentifikasi.

Di Sailfish Swimming Club Medan, prestasi atlet belum banyak mengalami kemajuan. Penilaian terhadap masalah teknis program latihan diperlukan mengingat prestasi klub yang masih minim. Data peneliti untuk cabang renang gaya dada 50 meter di Sailfish Swimming Club Medan kelompok umur II menunjukkan bahwa prestasi atlet tahun ini sangat rendah. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terencana dan terstruktur untuk membantu prestasi atlet di masa mendatang. *Launch board, pull buoy, kickboard, fin, barbell, resistance band, kick go, foam swimming buoys* (busa fleksibel stick water noodle untuk renang), *swimming resistance belt, paddles*, dan *life buoy ring buoy* merupakan contoh peralatan

pendukung latihan dan prestasi atlet pemula. Selain itu, tersedia pula perlengkapan kolam latihan atlet, yaitu kolam renang sepanjang 25 meter. Program Latihan Atlet Medan Sailfish Club KU II:

SENIN	RABU	JUMAT
Warm Up Pemanasan Darat 4 x 5 kick papan depan 4 x 5 strimeline DD	Warm Up Pemanasan Darat 4 x 50 Streamline DD 4 x 50 PullBuoy DD	Warm Up Pemanasan Darat 4 x 5 kick DD Papan Belakang 4 x 5 gaya DD(Padel)
Main Set 10 x 25 Drill DD 1/3”papan depan 10 x 25 Drill DD 2/3”papan depan 10 x 25 ganjil Drill 2kk/Pull, genap swim	Main Set 10 x 25 Drill 2 Kick/1 pull 10 x 25 Drill 2 Kick/1 pull, 1 kick/1 pull 10 x 25 ganjil swim DD genap sprint	Main Set 10 x 25 Streamline 1 kick DD 10 x 25 streamline 2 kick DD 5 x 50 2 x DD sprint, 1 x DD relax
Swimdown 4 x 25 Relax	Swimdown 4 x 25 Relax	Swimdown 4 x 25 Relax

Peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih di *Sailfish Swimming Club* Medan pada hari Rabu, 24 April 2024. Peneliti mengawali dengan mengamati atlet saat pemanasan, melakukan latihan inti, dan kemudian pendinginan. Peneliti melihat bahwa atlet mengalami kendala kecepatan saat mendorong dan menarik kaki, yang berarti kontraksi berulang pada otot lengan dan kaki tidak menghasilkan kecepatan yang baik. Berdasarkan data, para peserta di klub ini tetap berenang dengan sangat lambat pada gaya dada 50 meter, hasil tes disertakan. Banyak variabel, termasuk karakteristik fisik dan pola makan, yang dapat menyebabkan hasil seperti ini. Klub Renang Akuatik Medan secara rutin menyelenggarakan sesi latihan fisik khusus setiap bulan. Dari pengamatan tersebut, peneliti menemukan bahwa sejumlah metode latihan fisik yang digunakan oleh pelatih untuk membantu atlet tidak secara khusus menargetkan otot yang ingin diperkuat, terutama saat berlatih untuk meningkatkan kecepatan menarik dan

mendorong kaki.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti melakukan *test* untuk mengukur kemampuan atlet dengan cara, *vertical jump* untuk dapat mengetahui kekuatan power otot tungkai atlet dan *expanding dynamometer* untuk mengukur *power* lengan atlet tersebut. Serta untuk menguatkan permasalahan pada penelitian ini, Peneliti juga melakukan *test* untuk kemampuan renang 50 meter gaya dada. Dari *test* yang dilakukan didapat kan hasil *test* pada atlet putra KU II *Sailfish swimming club* Medan masih tergolong kurang baik, hasil *test* terlampir.

Berdasarkan hasil *test* yang kurang baik dan peneliti kembali mengobservasi latihan latihan yang diberikan, dan peneliti menemukan tidak terdapat nya latihan fisik yang tepat sasaran dan kemudian memilih bentuk latihan *Battle Rope* dan *Box Jump* yang mana bentuk latihan tersebut tidak ada dalam program latihan atlet.

Maka dari permasalahan tersebut dan bentuk latihan yang peneliti sarankan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi latihan *Battle Rope* dan *Box Jump* terhadap kecepatan gaya dada 50 meter pada atlet putra kategori umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, yaitu sebagai berikut :

1. Apa saja yang mempengaruhi prestasi renang gaya dada 50 meter olahraga air 50 meter kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan tahun 2024?
2. Bentuk latihan apa yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 50 meter putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan tahun 2024?

3. Apakah latihan *battle rope* dapat meningkatkan latihan gerak lengan pada renang gaya dada 50 meter putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan tahun 2024?
4. Apakah latihan *box jump* dapat meningkatkan latihan gerak otot Tungkai pada renang gaya dada 50 meter putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan tahun 2024?
5. Bagaimana caranya agar latihan renang gaya dada 50 meter dapat meningkat pada atlet kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan tahun 2024?

1.3. Pembatasan masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama “Latihan *Battle Rope* dan *Box Jump* terhadap kecepatan renang gaya dada pada atlet putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan tahun 2024”

1.4. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *battle rope* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *box Jump* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024?
3. Apakah terdapat secara bersamaan latihan *battle rope* dan *box jump* berkontribusi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *battle rope* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *box Jump* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024.
3. Untuk mengetahui secara bersamaan kontribusi latihan *battle rope* dan *box jump* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun setelah penelitian ini dilaksanakan, peneliti mengharapkan :

1. Dapat menjadi alternatif sumber untuk mengetahui latihan *battle rope* dan *box jump* bisa mengoptimalkan keahlian berenang jarak 50 meter gaya dada.
2. Sebagai masukan untuk pelatih renang *Sailfish swimming Club Medan* mengenai system pelatihan untuk mengoptimalkan kecepatan renang gaya dada.
3. Dapat menjadi suplai saran untuk atlet dan manajemen untuk mengoptimalkan power otot lengan dan power otot tungkai atlet.
4. Sebagai sumber informasi bagi penyusunan karya ilmiah yang berhubungan dengan renang.
5. Sebagai jenis latihan tambahan bagi para perenang, termasuk supporter, pelatih dan atlet, dengan fokus pada peningkatan kecepatan, kekuatan lengan dan kecepatan renang gaya dada 50 meter.