BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah jenis kegiatan yang sangat populer di dunia termasuk Indonesia. Selain menyehatkan tubuh, olahraga juga menjadi sarana meraih prestasi memiliki peran yang penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Dengan berolahraga, tubuh akan tetap sehat serta bugar. baik secara mental maupun social dan tidak kalah pentingnya sebagai kebanggaan suatu negara atau bangsa. Dengan demikian maka untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, seseorang perlu dilatih kemampuan fisiknya (Bompa & Haff, 2009).

Kemampuan fisik adalah komponen-komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet, di antaranya kecepatan. Kecepatan menjadi faktor penentu didalam cabang banyak olahraga (Bompa & Haff, 2009). Definisi kecepatan menurut Harsono (2001),adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Salah satu olahraga yang sudah berkembang di Indonesia yaitu renang. Renang menjadi sangat populer di kalangan masyarakat. Menurut Arma Abdoelah (2018), mengemukakan bahwa Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupuan di air asin atau laut. Kemudian mengenai pengertian renang yang tampaknya masih berhubungan, yang dituangkan dalam Modul Teori Renang I, Badruzaman (2007), mengemukakan bahwa: "Pengertian renang secara umum adalah *the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift.*" yang artinya adalah pengertian renang secara

umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Renang adalah jenis olahraga yang dilakukan di air dengan mengatur gerakan lengan dan tungkai.

Tujuan olahraga renang beragam, termasuk pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, dan prestasi. Ada empat gaya olahraga renang: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Banyak faktor yang memengaruhi kemampuan perenang. Ini termasuk faktor anotomi (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai), faktor fisiologi (kemampuan mengirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas), faktor biomedika (kecepatan gerak dan frekuensi kayuhan), dan faktor psikologi (motivasi dan kepribadian untuk berprestasi agresif, arasuali, kecemasan, stres, aktivitas kepemimpinan, komunikasi, dan komposisi).

Dalam olahraga renang, latihan beban diperlukan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan dan kaki. Untuk perenang gaya bebas yang baik, yang bergerak menggunakan dua kekuatan yang berlawanan, diperlukan kayuhan tangan yang baik. Menurut Dumadi (2012:72) mengatakan bahwa "olahraga renang adalah olahraga yang kompleks, dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh kita terutama kepala, tangan dan kaki".

Kecepatan adalah salah satu kemampuan gerak utama seseorang dalam melakukan gerakan yang singkat. Ini ada di hampir semua jenis olahraga, termasuk olahraga renang, dan merupakan salah satu elemen penting untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Kecepatan sangat penting dalam olahraga renang, terutama dalam renang gaya bebas. Dalam renang gaya bebas, kecepatan sangat penting karena salah satunya adalah kecepatan bergerak, yang sangat

mempengaruhi bagaimana tubuh bergerak di air. Perenang yang memiliki kecepatan yang baik akan cepat mencapai finish dan memiliki peluang besar untuk menang.

Renang adalah upaya untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Menurut Budiningsih (2010), renang adalah satu di antara olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan terapung di permukaan air. Renang terdiri dari empat gaya yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu. Di antara ke empat gaya renang tersebut, di antaranya renang gaya bebas. Renang gaya bebas adalah gerakan renang yang menyatukan seluruh gerakan ayunan tangan, ayunan kaki, dan pola pernafasan menjadi gerakan gaya bebas. Teknik dasar gaya bebas meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan tangan, kaki, dan pernafasan (Widiyanti, Kasiye, Rarnawati 2020).

Renang tidak hanya kompetisi; ada banyak hal yang dapat dilakukan oleh pelaku berdasarkan tujuan mereka. Dalam berolahraga, setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda. Dalam olahraga kompetitif, seseorang harus berlatih dengan penuh tanggung jawab dan disiplin untuk mencapai hasil terbaik di setiap kejuaraan. Salah satu bentuk olahraga air adalah renang, di mana Anda menggerakkan kaki, tangan, kepala, dan seluruh tubuh Anda saat mengapung di atas air. Untuk mencapai hasil yang lebih baik, gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh untuk mencapai hasil yang optimal. Ini terutama berlaku untuk teknik dasar renang seperti meluncur, di mana posisi tubuh dan tangan harus lurus ke depan untuk menghindari hambatan air yang

sekecil- kecilnya.

Laju atau kecepatan tertentu di atas permukaan air dihasilkan oleh kombinasi gerak berbagai anggota badan tersebut. Olahraga renang adalah jenis olahraga yang disukai oleh masyarakat karena mereka bergerak di dalam air dan biasanya tidak memerlukan perlengkapan buatan. Latihan beban diperlukan dalam olahraga renang untuk meningkatkan kecepatan limit waktu dan meningkatkan kekuatan otot tangan dan kaki. Ada empat gaya renang yang bertanding: gaya kupukupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Renang gaya bebas adalah yang paling cepat di antara gaya renang lainnya, dan kecepatan adalah faktor yang mempengaruhinya. Perenang dapat mencapai garis finish dengan lebih cepat jika mereka mengayuh dengan teknik yang benar. Olahraga renang menggunakan banyak latihan beban untuk meningkatkan kecepatan. Salah satu contohnya adalah menggunakan *Resistance Band*.

Resistance Band adalah alat olahraga yang efektif dan mudah dibawa-bawa yang terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang berfungsi sebagai tumpuan. *Resistance Band* berukuran medium dapat digunakan untuk latihan kebugaran seperti cabang renang gaya bebas. Latihan yang efektif tidak hanya memberikan pengetahuan teknik, tetapi juga meningkatkan kondisi fisik yang penting. Penggunaan *Resistance Band* sangat membantu latihan untuk meningkatkan kekuatan lengan dengan berbagai jenis latihan. Ini dapat meningkatkan kekuatan lengan karena memiliki tingkat resistensi yang lebih tinggi, beratnya setara dengan 12.4 kilogram, dan bersifat elastis.

Berdasarkan temuan penelitian Naufal Aziz, 2019, hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan,

yaitu: Ada pengaruh yang signifikan latihan 8 minggu dengan *resistance band* di periode khusus terhadap peningkatan powertungkai atlet taekwondo.

Romadhon, 2017 Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap power tungkai atlet Taekwondo yang aktif di UKM UNY. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 1,73 dan rerata posttest kelompok kontrol sebesar 12,75, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan resistance band memberikan perubahan yang lebih baik 13,57% terhadap power tungkai atlet Taekwondo yang aktif di UKM UNY dibandingkan dengan kelompok control yang tidak mendapatkan perlakukan latihan menggunakan *resistance band*.

Perkembangan prestasi perenang 50 meter gaya bebas, *Sailfish Swimming Club* Medan sampai saat ini belum menggembirakan. Hasil pengamatan yang terjadi pada saat melakukan observasi di *Sailfish Swimming Club Medan,* peneliti melihat pada atlet saat melakukan renang gaya bebas banyak kekurangan. Berdasarkan data yang di peroleh dari pelatih bahwa sebagian besar dari 8 atlet renang di klub tersebut dalam 3 bulan terakhir mengalami penurunan dan sebagian prestasinya tidak optimal (data waktu berenang atlet terlampir). Belum optimalnya prestasi perenang 50 meter gaya bebas ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor berdasarkan informasi dari pelatih seperti kurangnya fleksibiltas dan mobilitas pinggul. Berdasarkan observasi oleh peneliti melihat bahwa para atlet saat melakukan renang gaya bebas memiliki masalah pada kecepatan dan kekuatan (*power*) saat berenang gaya bebas dan memiliki masalah pada dorongan kaki pada atlet, sehingga gerakan (*power*) otot tungkai yang dilakukan berulang-ulang tidak menghasilkan kecepatan renang yang baik. Selain itu belum

diupayakan untuk mengeliminasi faktor-faktor lain yang dapat menghambat prestasi atlet seperti pengaruh stres oksidatif dan kadar asam laktat (Giriwijoyo & Sidik 2012).

Mengamati karakteristik pola gerak perenang 50 meter, maka membutuhkan kapasitas anaerobik yang baik. Aktifitas anaerobik merupakan aktifitas dengan intensitas tinggi yang membutuhkan energi secara cepat dalam waktu yang singkat, namun tidak dapat dilakukan secara kontinu untuk durasi waktu yang lama (Bompa & Haff 2009). Penggunaan energi pada perenang 50 m berdasarkan pola geraknya berasal dari anaerobik laktasid sekitar 2-5% (Foss & Keteyian 2006). Apabila ketersediaan oksigen terbatas di dalam tubuh atau saat pembentukan asam piruvat terjadi secara cepat saat melakukan gerakan *explosive power* pada renang 50 meter, maka asam piruvat tersebut akan terkonversi menjadi asam laktat (Benardot 2006). Sehingga pola gerak perenang 50 meter berpotensi menyebabkan penumpukan asam laktat pada otot. Penumpukan asam laktat dalam darah menjadi masalah mendasar dalam kinerja fisik, karena dapat menimbulkan kelelahan sehingga dapat menurunkan performa atlet (Widiyanto 2007).

Peningkatan performa perenang 50 m tercermin dari semakin cepatnya waktu tempuh renang 50 m. Kemampuan komponen fisik dasar yang berperan dalam pencapaian performa yang maksimal pada perenang 50 m ini salah satunya adalah kecepatan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal sebaiknya di kombinasi dengan latihan *resistance band*. Latihan *resistane band* bertujuan untuk meningkatkan mobilitas

Berlandaskan uraian dan permasalahan di atas, Peneliti melakukan survei pada

putra *Salfish Swimming Club* medan karena atlet mengalami kesulitan pada saat berenang. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan *Resistan Band* Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra *Salfish Swimming Club* Medan".**

1.2. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah kontribusi latihan *resistan band* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter?
2. Adakah pengaruh latihan 6 minggu dengan resistance band di periode khusus terhadap peningkatan meningkatkan renang gaya bebas ?
3. Apakah latihan *resistan band* dapat meningkatkan keahlian berenang jarak 50 meter gaya bebas?

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini objektif, fokus dan tidak ekstensif, serta menghindari kesalah pahaman akibat besarnya masalah yang teridentifikasi, maka perlu membatasi pertanyaan pada topik sehingga objek penelitian jelas. Adapun batasan pertanyaan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan *resistan band* terhadap kecepatan atlet renang 50 meter gaya bebas putra ku II *sailfish swimmingclub* Medan.

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh latihan *resistan band* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra ?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan membawa manfaat, sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi baru yang dapat memperkaya ilmu pengetahuan tentang olahraga khususnya pada olahraga renang dalam meningkatkan kecepatan renang dengan melakukan latihan *resistance band*.
2. Bagi pelatih diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberi latihan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan renang atletnya.
3. Bagi atlet kiranya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kecepatan renang.
4. Bagi mahasiswa FIK dan peneliti lainnya yang ingin meneliti mengenai pengaruh latihan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan renang kiranya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan.