BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu olahraga air yang mudah diakses dan dapat dinikmati oleh setiap kalangan masyarakat mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa maupun lanjut usia. Renang sangat digemari oleh siapapun karena semua gerakanya melibatkan hampir semua otot tubuh sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh agar tetap bugar Mahatma (2022).

Menurut Winarno (2020) renang adalah salah satu cabang olahraga yang bergerak berpindah tempat secara teratur di atas permukaan air dengan menggunakan dorongan tangan dan kaki dari anggota tubuh lainnya. Terdapat empat macam gaya dalam renang yaitu: gaya bebas (*crarwl/freestyle*), gaya dada (*breats stroke*), gaya punggung (*back stroke*) dan gaya kupu-kupu (*butterfly)*.

Armen (2020) mendefinisikan renang gaya bebas sebagai berikut“secara filosofis rangkaian gerakan gaya bebas mirip dengan kegiatan berjalan kaki sehari-hari, dan juga gaya bebas merupakan gaya tercepat dari semua gaya yang ada dalam pertandingan renang, karena gaya ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Gerakan gaya bebas adalah gerakan yang baik karena, gerakan lengannya berputar mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara, dan gerakan tungkai kakinya turun naik secara menyilang”.

Pertandingan cabang olahraga renang adalah pertandingan olahraga yang memperlombakan kecepatan berenang atlet. Oleh karena itu untuk mencapai target kecepatan yang diinginkan, atlet harus mengembangkan biomotor olahraga lainnya untuk mengemangkan kemampuan fisiknya. Kecepatan merupakan salah

satu komponen penting yang sangat mempengaruhi performa atlet khususnya untuk renang gaya bebas. Dalam dunia renang kompetitif, kecepatan menjadi komponen yang sangat penting dan mempengaruhi performa atlet. Kecepatan renang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti kekuatan otot, teknik gerakan, efisiensi tarikan tangan dan tendangan kaki, serta daya dorong tubuh di dalam air. Atlet yang memiliki kemampuan otot yang lebih baik umumnya dapat berenang lebih cepat dibandingkan dengan atlet yang kekuatan ototnya kurang optimal. Oleh karena itu, peningkatan kecepatan renang sangat bergantung pada penguatan otot tubuh, khususnya otot lengan dan kaki.

Anggota Perkumpulan Renang se-Indonesia yang sebelumnya bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) telah berubah menjadi anggota Aquatik Indonesia. Seiring perubahan tersebut telah ditetapkannya juga pembagian Kelompok Umur (KU) dalam pertandingan renang oleh organisasi Akuatik Indonesia yaitu: Kategori senior (19 tahun keatas), KU I (16-18 tahun), KU II (14-15 tahun), KU III (12-13 tahun), KU IV (10-11 tahun).

Pada 23 Oktober 2024, peneliti melakukan observasi awal terhadap atlet di Kolam Renang Selayang, tempat latihan Klub Tirta Prima Medan. Dalam pengamatan tersebut, ditemukan bahwa atlet mengalami kelemahan pada gerakan lengan dan kaki saat berenang gaya bebas. Gerakan lengan yang kurang tepat menyebabkan dorongan air ke depan menjadi lambat, sementara gerakan kaki yang kurang kuat juga menghambat kecepatan renang.

Untuk mengetahui seberapa besar dampak dari latihan terhadap peningkatan kecepatan, peneliti merujuk pada data dari Kejuaraan Riau Open

2024 di *Aquatic Sport Center* Rumbai, yang memberikan standar waktu untuk kecepatan renang 50 meter gaya bebas, seperti yang terlihat pada Tabel 1.1

Tabel 1.1 Limit Waktu Berdasarkan Hasil Kejuaraan Riau Open 2024 Renang Gaya Bebas 50 Meter

NO	Standart Pengukuran	Catatan Waktu Putri (detik)	Catatan Waktu Putra (detik)	Klasifikasi Nilai
1	91%-100%	33.38- 30.68	29.56 -26.66	Baik Sekali
2	81%-90%	35.00-33.39	31.10-29.57	Baik
3	71%-80%	39.35-35.01	34.06-31.11	Cukup/Rata-Rata
4	61%-70%	44.43-39.36	36.67-34.07	Kurang
5	<60%	<00.44.44	<00.36.68	Kurang Sekali

Sumber: Riau *Open Swimming Championship* 2024

Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti melihat bahwa untuk dapat mencapai waktu yang kompetitif, terutama di level kejuaraan, diperlukan penelitian tentang pengaruh latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kaki atlet. Setiap pelatih memiliki metode latihan yang berbeda, namun seringkali dibatasi oleh keterbatasan waktu dan alat yang tersedia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah latihan *plank* dan penggunaan *fins* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU II Klub Tirta Prima Medan.

Latihan *plank,* yang berfokus pada kekuatan inti, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, khususnya otot lengan, bahu, dan otot inti *(core).* Latihan ini akan meningkatkan kestabilan tubuh saat berenang dan mengoptimalkan gerakan lengan dalam gaya bebas. Di sisi lain, penggunaan *fins* adalah alat bantu yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, karena *fins* dapat melatih gerakan kaki secara lebih intens dan meningkatkan fleksibilitas pergelangan kaki.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin meneliti pengaruh latihan *plank* dan penggunaan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kedua metode latihan ini dapat meningkatkan kecepatan atlet KU II Klub Tirta Prima Medan. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul"**Pengaruh Latihan *Plank* Dan Penggunaan *Fins* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet KU II Klub Tirta Prima Medan**".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya latihan kekuatan otot kaki dan lengan pada renang gaya bebas 50 meter atlet KU II Klub Tirta Prima Medan.
2. Belum diketahui peningkatan kecepatan renang gaya bebas menggunakan *plank* dan penggunaan *fins* di Klub Tirta Prima Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Luasnya masalah yang dipaparkan dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dibutuhkan pembatasan masalah agar penelitian ini semakin tertuju pada sasaran yang hendak dicapai yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *plank* dan penggunaan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU II Klub Tirta Prima Medan".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah" Apakah terdapat pengaruh latihan *plank* dan

penggunaan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU II Klub Tirta Prima Medan?".

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plank* dan penggunaan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU II Klub Tirta Prima Medan".

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoritis

   Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang adanya pengaruh latihan *plank* dan penggunaan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU II Klub Tirta Prima Medan".

2. Secara Praktis

   1) Kepada peneliti ini dapat digunakan untuk memberikan masukan dan informasi tambahan, mengenai ilmu pengetahuan mengenai latihan yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas bagi atlet.
   2) Kepada pelatih diharapkan penelitian ini dapat mengetahui bahwa latihan ini penting bagi atlet serta menerapkan latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan berenang 50 meter gaya bebas.
   3) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta pengamatan terhadap aspek lain seperti daya tahan, teknik renang, atau gaya renang lainnya, agar hasil penelitian lebih menyeluruh dan dapat dibandingkan.