BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Salah satu olahraga air yang mudah diakses dan dapat dinikmati oleh setiap lapisan masyarakat adalah dengan renang, karena selain tersedia di berbagai tempat renang juga memberikan manfaat kesehatan, serta dapat menjadi aktivitas rekreasi yang menyenangkan. Banyak orang memanfaatkan waktu luang mereka dengan berenang sebagai cara untuk melepaskan stres dan bersantai di waktu tersebut. Imansyah, F., & Tanjung, A. (2020).

Renang merupakan salah satu jenis olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh secara terkoordinasi di atas permukaan air, menggunakan kekuatan tangan, kaki, serta anggota tubuh lainnya untuk menciptakan daya dorong. Yudha (2019) juga berpendapat bahwa renang adalah olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh mulai dari kaki, tangan, hingga kepala

Meiriani Armen(2020:15) 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 renang 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."

Perlombaan dalam cabang olahraga renang merupakan ajang yang mengutamakan kecepatan perenang dalam menempuh jarak tertentu. Untuk mencapai kecepatan optimal, seorang atlet perlu mengembangkan kemampuan biomotor lainnya sebagai penunjang performa fisik. Beberapa komponen biomotor utama yang perlu dikembangkan oleh atlet antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan kemampuan reaksi. Setiap unsur tersebut berperan penting dalam mendukung performa renang. Sejalan dengan itu, Harsono (1998:216) menegaskan bahwa untuk meningkatkan kemampuan renang secara cepat, diperlukan latihan yang mengombinasikan antara kekuatan dan daya tahan fisik..

Kemampuan kecepatan menjadi salah satu faktor dominan yang menentukan pencapaian performa optimal dalam gaya bebas pada cabang olahraga renang.. Dalam cabang olahraga renang, kemampuan untuk menghasilkan daya dorong maksimal dengan gerakan yang efisien menjadi kunci dalam mencapai hasil terbaik. Peningkatan kecepatan renang dipengaruhi oleh kemampuan otot yang dimiliki oleh perenang, hal ini karena ketika seseorang memiliki kemampuan otot yang memadai maka ia akan mampu untuk berenang lebih cepat dibanding dengan orang yang memiliki kualitas otot yang tidak memadai.

Bagian tubuh yang sangat berperan penting dalam seberapa cepatnya seseorang untuk berenang adalah lengan. Kekuatan otot lengan dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting, khususnya pada gaya bebas. Perenang dengan kekuatan otot lengan yang baik akan memungkinkan perenang untuk

menghasilkan dorongan yang lebih kuat dari air, sehingga mampu meningkatkan laju pergerakan tubuh ketika berenang.

Berdasarkan penjelasan Nurdin saleh (2021) pada pertandingan renang Indonesia Open Swimming Championships 2021 yang diikuti oleh 583 perenang tampil pada lima kategori berdasarkan Kelompok Umur (KU) yakni Grup I (16-18 tahun), Grup II (14-15 tahun), Grup III (12-13 tahun), dan Grup IV (11 tahun ke bawah), serta senior (19 tahun ke atas).

Anggota Perkumpulan/Klub Renang se-Indonesia yang sebelumnya bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) telah berubah menjadi anggota Akuatik Indonesia. Seiring perubahan tersebut maka telah ditetapkannya juga pembagian Kelompok Umur (KU) dalam pertandingan renang oleh organisasi Akuatik Indonesia yaitu sebagai berikut :

1. Senior, 19 tahun dan di atasnya
2. Kelompok Umur 1, yaitu usia 16-18 tahun
3. Kelompok Umur 2, yaitu usia 14-15 tahun
4. Kelompok Umur 3, yaitu usia 12-13 tahun
5. Kelompok Umur 4, yaitu usia 10-11 tahun

Pada tanggal 23 Oktober 2024, di kolam renang Selayang tempat yang digunakan atlet klub Tirta Prima Medan untuk latihan, peneliti melakukan pengamatan awal terhadap para atlet. Saat melakukan pengamatan, peneliti memperhatikan pelaksanaan latihan yang diberikan kepada atlet serta raihan waktu ketika melakukan uji coba. Dalam pengamatan tersebut, ditemukan bahwa atlet yang melakukan gaya bebas gerakan tangan atlet tersebut masih melakukan

gerakan memukul air yang mana seharusnya atlet melakukan gerakan melecutkan tangan di dalam air. Sehingga menyebabkan atlet tersebut hanya menghasilkan cipratan air bukan mendorong air. Kemudian peneliti juga mengamati dalam proses uji coba berlangsung, para atlet mengalami penurunan kecepatan lengan yang memperlambat gerakan mereka.

Melalui hasil kejuaraan Riau Open yang dilaksanakan pada 3 November 2024 di Aquatic Sport Center Rumbai, untuk jarak renang gaya bebas sejauh 50 meter putra limit waktu kejuaraan dikategorikan menjadi sangat baik yaitu 00.27.60-00.33.86 dengan standar skor 91%-100%, kategori baik yaitu 00.33.87-00.35.53 dengan standar skor 81%-90%, kategori cukup yaitu 00.35.54-00.38.50 dengan standar skor 71%-80%, kategori kurang yaitu 00.38.51-00.40.81 dengan standar skor 61%-70%, kategori kurang sekali yaitu perolehan waktu lebih dari 00.40.82 dan dengan standar skor lebih rendah dari pada 60%.

Untuk mencapai waktu renang yang mumpuni dan sesuai dengan tuntutan yang kompetitif, maka diperlukan suatu penelitian mengenai alat bantu dalam latihan para atlet renang tersebut. Setiap pelatih tentunya memiliki metodenya masing-masing dalam melatih para atlet yang menjadi anak didiknya, terutama atlet yang baru masuk kedalam klub dan baru belejar gerakan dasar dalam cabang olahraga tersebut. Namun karena para perlatih memiliki keterbatasan jadwal yang mencukupi untuk menerapkan variasi latihan yang baru sehingga peneliti tertarik untuk melakukan upaya untuk meningkatkan kemampuan para atlet khususnya di KU III.

Latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan lengan telah menjadi perhatian utama dalam berbagai program latihan renang. Alat bantu *dryland cords* atau katrol yang di lakukan di darat merupakan weight training yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. *Dryland cords* merupakan alat latihan berbahan dasar karet elastis, yang digunakan dengan cara menarik bagian pegangan mengikuti pola gerak gaya renang tertentu, dalam hal ini gaya bebas, guna meningkatkan kekuatan otot-otot terkait..

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara memberikan latihan menggunakan *Cords* karena dimana penggunaan alat bantu ini masih jarang dijumpai dan digunakan pada klub-klub renang yang ada. *Cords training* dianggap mampu meningkatkan kekuatan lengan karena penggunaan alat ini identik dengan gerakan renang gaya bebas namun dilakukan di darat sehingga beberapa orang menyebutnya *Dryland Cords Training.* Hal ini akan berdampak terhadap peningkatan kecepatan renang atlet secara signifikan khususnya pada atlet usia 12-13 tahun yang ingin berkembang.

Sehingga Berdasarkan latar belakang diatas, Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan guna mengevaluasi sejauh mana efektivitas metode latihan Cords Training terhadap peningkatan performa kecepatan renang gaya bebas sejauh 50 meter pada atlet usia KU III putra di Klub Renang Tirta Prima Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah yang berarti, serta menjadi panduan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa atlet mudaakan dilatih sesuai dengan penelitian ini yaitu renang gaya bebas.

1.2.Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah awal yang sangat penting dalam sebuah proses penelitian. Indentifikasi masalah membantu dalam menentukan fokus dan tujuan dari suatu penelitian. Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Gerakan tangan renang gaya bebas pada atlet KU III Tirta Prima Medan melemah seiring pelaksanaan renang gaya bebas 50m sehingga menurunkan kecepatan renang mereka.
2. Belum diketahuinya pengaruh *Cords Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet renang KU III klub Tirta Prima Medan 2024.
3. Program latihan dengan *Cords Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet renang KU III klub Tirta Prima Medan 2024 belum optimal.

1.3.Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah peneliti uraikan diatas, agar tidak terjadi kesalahan dalam hal penafsiran maka telah dibuat pembatasan masalah oleh peneliti. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh *Cords Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang KU III putra klub renang Tirta Prima Medan.

1.4.Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah disebutkan diatas, maka permasalah dalam penelitian ini yang dapat dirumuskan yaitu adakah pengaruh

Cords Training terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet renang KU III putra klub Tirta Prima Medan 2024?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk melihat pengaruh *cords training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU III putra klub Tirta Prima Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis ataupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis penelitian ini diharapkan akan memperluas wawasan ilmiah mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter, sehingga dapat membangun kerangka teori yang lebih lengkap untuk aspek kecepatan dalam renang dan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan. Hasil penelitian ini juga akan memperkaya literatur terkait efektivitas latihan berbasis *Cords Training* yang masih jarang diteliti khususnya dalam konteks olahraga renang, sehingga dapat menjadi referensi berharga bagi setiap orang yang tertarik pada metode latihan di darat untuk olahraga air.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini dapat membuka peluang untuk peneliti dapat memperluas pemahaman mengenai penggunaan alat bantu *Cords* dalam latihan untuk meningkatkan kecepatan renang.

b Bagi pelatih, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber pedoman bagi pelatih dalam pengaturan program latihan bagi para atlet sehingga pelatih dapat memberikan pelatihan yang efektif selama program berlangsung.

c. Bagi klub, diharapkan penelitian ini bisa meningkatkan ketertarikan bagi masyarakat umum dalam hal peningkatan standar latihan yang ditawarkan bagi setiap masyarakat yang belum bergabung kedalam klub renang Tirta Prima Medan.

d. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mereka tentang metode latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter sehingga mereka mampu menerapkan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan performa selama proses latihan