BAB II

KAJIAN TEORITIS

1.1 Deskrisi Konseptual

2.1.1. Hakikat Renang

Renang merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, bahkan sampai usia lanjut. Renang selain menyenangkan juga berguna untuk kesehatan, sebab pada waktu berenang hampir semua bagian tubuh bergerak, itu sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah (Arhesa, 2020:1).

Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang, resiko fisik yang timbul ketika berenang terbilang kecil. Sebab, saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu berenang merupakan olahraga yang paling dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan (obesitas), ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis (Wiradihardja, 2017:151).

Menurut Armen (2020:12) Renang merupakan jenis olahraga yang menyegarkan, menyenangkan dan juga menyehatkan tubuh. Olahraga renang memiliki berbagai macam gaya yang mungkin sudah tidak asing lagi untuk anda. Gaya renang adalah gerakan yang muncul, ketika adanya kemauan melawan rasa takut, Didalam olahraga renang terdapat 4 macam gaya renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

1. Gaya bebas (*Freestyle stroke*)

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan

gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki dengan bergantian dipukul naik turun kearah atas serta ke bawah. Pada saat berenang gaya bebas, posisi muka menghadap permukaan air, pernafasan dilakukan waktu tangan digerakkan menuju ke belakang (*push*), waktu tubuh menjadi miring serta kepala menghadap samping. Pada saat mengambil nafas, perenang dapat menoleh ke kiri dan ke kanan. Dibanding gaya renang yang lain, gaya bebas adalah gaya berenang yang dapat membuat badan melaju lebih cepat di air. Gaya bebas adalah gaya yang tidak terikat dengan teknik- teknik dasar yang spesifik, karena cenderung seperti gerakan orang berjalan, sehingga gaya bebas dapat dipelajari oleh sebagian orang.

2. Gaya dada (*breast stroke*)

Gaya dada (gaya katak) yaitu berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, tetapi tidak sama dengan gaya bebas, karena badan selalu dalam keadaan tetap. Kedua tangan secara bersamaan menarik ke arah samping menuju depan dada, kedua belah kaki menendang ke arah samping belakang layaknya gerakan membelah air supaya badan maju lebih cepat ke depan, pernafasan dilakukan saat mulut ada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan kaki.

3. Gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*)

Gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya renang yang posisi dada menghadap permukaan air. Kedua tangan bersamaan ditekan kebawah dan digerakaan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua kaki secara bersamaan memukul ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air dan udara dihirup dari mulut ketika kepala berada di luar air.

4. Gaya punggung (*back stroke*).

Di dalam gerakan gaya punggung gerakan tangan dan kaki serupa dengan gerakan gaya bebas, namun dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang dan di samping paha layaknya gerakan mengayuh, mulut dan hidung berada di luar air, sehingga mudah mengambil atau membuang nafas dengan mulut atau hidung.

2.1.2. Hakikat Renang Gaya Bebas

Gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Ciri khas dari gaya bebas adalah, gerakan tangannya berputar mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara, mengayuh secara bergantian bersamaan dan gerakan kakinya turun naik secara menyilang dengan cambukan terus menerus, posisi tubuh sesekali memiring untuk mengambil napas. Pada gaya bebas, daya dorong lebih banyak atau kurang lebih 85% dihasilkan dari gerakan tangan. Sedangkan dari gerakan kaki dihasilkan kurang lebih 15%, (Arhesa, 2020:40).

Menurut (Armen, 2020:15) Prinsip dasar dalam melakukan efisiensi gerakan teknik renang gaya bebas adalah mekanisme gaya, posisi tubuh dan irama gerakan. Ciri khas gerakan renang gaya bebas adalah posisi badan dalam satu garis lurus dan ada saat *recovery* tangan waktu bergerak ke depan siku tinggi di atas permukaan air, sehingga jangkauan jauh ke depan dapat tercapai.

Menurut Armen (2020:16) Teknik renang gaya bebas dijelaskan terbagi dalam lima tahap, yaitu :

THE Character Building UNIVERSITY

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY

THE Character Building UNIVERSITY

THE Character Building UNIVERSITY

THE Character Building UNIVERSITY

pernafasan mulut dan hidung keluar dari permukaan air sehingga memudahkan dalam menghirup udara. Pengambilan nafas dilakukan melalui mulut sebanyak-banyaknya, kemudian mulut ditutup, dilanjutkan menoleh kepala hingga bagian muka masuk permukaan air.



Gambar 2.8 Gerakan pengambilan nafas
Sumber : sportlinknews.com

5. Koordinasi gerakan

Selama melakukan koordinasi, gerakkan kaki secara terus-menerus, gerak cambukan ke atas dan bawah dengan irama yang tetap dan rileks. Kemudian tangan melakukan tarikan dimulai dari *entry, catch, pull* dan *push*. Selama melakukan gerakan tangan, napas dikeluarkan, boleh dari mulut atau hidung. Ketika tangan yang melakukan tarikan telah selesai berada di samping paha, mulut keluar dari permukaan air lalu mengambil napas dengan membuka mulut lebar-lebar. Posisi kepala tetap dijaga saat memutar tidak ke luar dari porosnya. Pada saat tangan akan melakukan gerakan masuk, kepala segera masukan lagi ke dalam air.

2.1.3. Hakikat Latihan

Latihan adalah melakukan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus diulangi

sehingga pola gerakan dapat dilakukan dengan mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya (Setyawan, 2022:39). Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah (Atiq, 2021:28).

Menurut Hasyim (2019:67) Tujuan utama dari latihan (*training*) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Untuk mencapai latihan tersebut, ada empat aspek yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Latihan fisik : Latihan fisik ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet, yang mencakup keseluruhan komponen-komponen fisik, antara lain kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, koordinasi, dan lain-lain.
2. Latihan teknik : Latihan teknik yaitu ditujukan untuk meningkatkan kemahiran.
3. Latihan taktik : Latihan taktik ditujukan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet, tentang pola-pola permainan, strategi.
4. Latihan mental : Mental adalah hal yang menyangkut batin dan watak manusia.

Di dalam latihan mental lebih menekankan pada perkembangan menjadi dewasa atau kematangan atlet dan perkembangan emosional.

Latihan akan memberikan hasil yang optimal apabila didasarkan pada prinsip- prinsip latihan, Menurut (Setyawan, 2022:45) Berikut beberapa prinsip latihan sebagai berikut :

1. Beban Bertambah (*Overload*)

Prinsip *overload* ini merupakan prinsip yang paling mendasar dan individual, oleh karena itu tanpa prinsip ini sulit rasanya prestasi atlet dapat meningkat. Prinsip menyatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah mendekati maksimal serta harus diberikan berulang-ulang dengan intensitas yang meningkat. Latihan dengan prinsip beban bertambah akan menghasilkan efesiensi fungsional organisme serta kapasitas kerja yang meningkat secara bertahap dalam waktu yang lama. Sistem biologis dapat beradaptasi dengan beban yang lebih tinggi dari tuntutan aktivitas normal sehari-hari. Beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap.

2. Intensitas Latihan

Intensitas pelatihan adalah berat ringannya suatu pelatihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet, sehingga atlet tidak merasakan bahwa suatu pelatihan yang diberikan itu terlalu berat atau terlalu ringan. Apabila intensitas tidak memadai, maka pengaruh terhadap peningkatan prestasinya kecil, bahkan tidak berpengaruh sama sekali. Sebaliknya intensitas pelatihan terlalu tinggi kemungkinan dapat menimbulkan cedera atau sakit. Untuk menentukan intensitas pelatihan di lapangan maka denyut nadi yang sudah cukup memadai untuk dipergunakan sebagai ambang rangsang suatu pelatihan.

3. Variasi Latihan

Untuk kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan

menerapkan variasi dalam latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda, dan sebagainya

4. Pulih Asal

Pulih asal adalah waktu yang dibutuhkan tubuh untuk kembali pada kondisi semula. Setelah latihan akan terjadi beberapa perubahan, baik perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis, oleh karena itu tubuh membutuhkan waktu untuk mengembalikan kondisi tubuhnya.

2.14. Hakikat Kecepatan

Menurut Setyawan (2022:79) kecepatan merupakan inti dan amat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya dan kecepatan ini memengang peranan yang sangat penting untuk pencapai prestasi terutama atlet lari pada nomor *sprint*. *Speed* adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal, (Saharullah, 2019:36)

Menurut Price (2024) kecepatan adalah komponen fisik kunci yang mendukung performa dalam renang, kecepatan menjadi faktor penting yang harus dimiliki oleh para atlet renang. Bagi atlet penting untuk mengasah teknik renang yang baik dan melakukan latihan penguatan otot secara tepat, yang akan berdampak pada peningkatan kecepatan renang. Kekuatan fisik, terutama kekuatan otot, merupakan unsur penting dalam olahraga renang untuk memungkinkan pergerakan yang efisien dan cepat di dalam air.

Menurut Hasyim (2019:36) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam latihan kecepatan sebagai berikut:

1. Untuk mencapai *speed* maksimal perlu kemauan yang kuat, tindakan paedagogis.
2. Irama gerak dan panjang langkah harus tetap untuk mencapai prestasi sebaik mungkin.
3. Latihan *speed* dalam penguatan otot harus dibarengi dengan latihan teknik yang baik.
4. Elastisitas otot diperhatikan, *tendon* jangan sampai rusak *nervous* sistem harus diperhatikan latihan habis kerja berat.
5. Latihan *speed* bagi pemula sebaiknya tak mempergunakan alat pemberat, baru kemudian mengembangkan selanjutnya bisa dibebani setelah kekuatannya dasar sudah cukup.

2.1.5. Variasi *Drill* Gaya Bebas

1. *One Arm Drill*

One Arm Drill merupakan latihan teknik renang yang berfokus pada penggunaan satu tangan saat melakukan renang gaya bebas. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan teknik perenang khususnya dalam hal keseimbangan, pernafasan dan penguasaan gerakan lengan (Guzman, 2017:136).

Cara melakukan *One Arm Drill* :

a. Posisi tubuh pastikan sejajar (*streamline)* dan posisi kepala menghadap kepermukaan air.
b. Lakukan gerakan kaki naik turun dengan 6 pukulan kaki (*the six beat kick*) dalam satu kali putaran lengan dengan kedalaman kaki di bawah permukaan air, ketika naik turun kaki di mulai dari pangkal paha berkisar kedalaman 25–30 cm.

THE Character Building UNIVERSITY

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY

THE Character Building UNIVERSITY

THE Character Building UNIVERSITY

THE Character Building UNIVERSITY

THE Character Building UNIVERSITY

Hasil adaptasi latihan tersebut otot mengalami pertumbuhan akibat latihan yang terus berulang, ini disebut dengan hipertrofi (peningkatan massa otot) (Hawke, 2024) melalui gerakan dari variasi latihan tersebut yang mengakibatkan ketegangan mekanis terutama pada tangan dan kaki.

Gerakan berulang dengan resistensi tinggi di dalam air membuat otot tertekan, menciptakan robekan mikro di seratnya yang kemudian diperbaiki dan diperkuat (Hawke, 2024). Respon tubuh ini dipicu untuk meningkatkan pertumbuhan otot melalui perubahan reaksi kimia pada tubuh dimana ini hasil dari peningkatan sintesis protein. Otot-otot utama seperti *m. quadriceps*, *m. tibialis*, *m. sartorius*, *m. vastus medialis*, *m. gastrocnemius*, *m. peromeus longus* dan *m. soleus* menjadi lebih kuat dan membesar, membantu daya dorong dan daya tahan, ini mengapa atlet yang melakukan renang gaya bebas dengan jarak pendek dapat mempercepat dorongannya dengan maksimal.

Rasangan fisik berupa resistensi di dalam air dan tambahan alat bantu berupa *fins* terhadap ketegangan mekanis merangsang serangkaian respon kimia dan biologis yang menghasilkan otot yang lebih besar dan lebih kuat sehingga atlet renang akan menghasilkan kecepatan yang maksimal.

2.1.9 Profil Klub Tirta Prima Medan

Perkumpulan Renang Klub Tirta Prima Medan merupakan salah satu dari beberapa klub renang yang ada di kota Medan, Klub ini sudah sering mengikuti kejuaraan kejuaraan di kota Medan maupun diluar kota Medan. Pada tahun 2023 Klub Tirta Prima Medan menjadi juara umum Piala Wali Kota Medan dengan memperoleh 13 medali emas, 18 perak, dan 17 perunggu. Klub Tirta Prima ini berlatih di Kolam Renang Selayang yang beralamat di Jl. Dr. Mansyur Medan dan sudah berdiri sejak 8 Mei 2004.

THE Character Building UNIVERSITY

2.2. Penelitian Yang Relavan

Bagian penting yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian adalah pembanding dari penelitian yang sebelumnya. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis. Adapun penelitian yang relevan dari penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang di lakukan oleh (Munzir dkk, 2024) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Siswa SMP 18 Banda Aceh" Penelitian ini berasal dari masalah kesalahan teknik renang gaya bebas sehingga menghasilkan hasil waktu yang rendah sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap kecepatan renang gaya bebas. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa kelas VIII dengan tehnik penarikan sampel mengunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre- test (M=67.27,SD=1.780) dan skor pos- test (M=62.13, SD=1.925). Hasil uji hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0.05$) dengan t-hitung 30.877 lebih besar dari t-tabel 1.69726. Hal ini menunjukkan bahwa latihan drill berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada siswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Annisa Dwi Wahyuni dkk, 2023) dengan judul "Metode *Drill* dan Estafet : Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Renang Gaya Bebas?" Penelitian ini berasal dari masalah kesalahan umum diantaranya gerakan tangan yang memukul air bukan meluncur sehingga hanya menghasilkan cipratan air sehingga penelitian ini bertujuan untuk

menguji pengaruh metode drill dan estafet terhadap hasil renang gaya bebas, Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 6 orang atlet renang dalam penelitian ini, sample ditentukan dengan teknik senus/sampling total yang dimana sample yang diambil berjumlah 12 orang yang dibagi menjadi 2 grup menjadi 6 orang di setiap grup. Hasil penelitian menunjukkan Pretest kelompok drill ini memperoleh nilai rata-rata sebesar 11.33 dan SD sebesar 1.633. sedangkan hasil pretest kelompok estafet nilai rata-rata 11.17 dan SD sebesar 1.941. Posttest kelompok drill memperoleh nilai rata-rata sebesar 12.67 dan SD sebesar 1.941. sedangkan hasil Posttest kelompok estafet memiliki skor minimum 10 dan skor maksimum 14. persentase peningkatan kemampuan renang gaya bebas pada kelompok *drill* adalah 13,23% sedangkan pada kelompok estafet adalah 10,38%. Persentase peningkatan kelompok *drill* lebih besar dibandingkan dengan kelompok estafet maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada atlet renang ASC (Akssa Swimming Club).

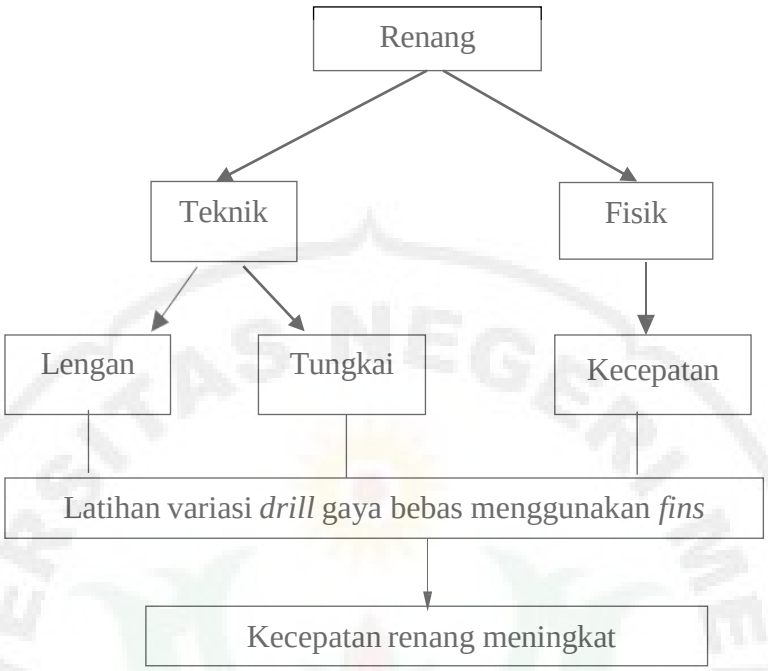
3. Penelitian yang di lakukan oleh (Dava Raditya Adriansyah dkk, 2023) yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Kick Drill* Dan *Vertical Kick Drill* Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Elite *Swimming club Solo*" Penelitian ini berasal dari masalah kesalahan kurangnya kecepatan renang gaya bebas serta kayuhan kaki kurang bertenaga sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan drill side kick dan vertical kick terhadap kecepatan renang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet dengan metode total sampling. Hasil perhitungan data persentase peningkatan kecepatan renang 100 meter gaya bebas pada kelompok A sebesar 1% (00:10:02), sedangkan untuk kelompok B

persentase peningkatan renang 100 meter gaya bebas sebesar 0% (00:04:47). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kelompok A dengan perlakuan metode latihan *side kick drill* memiliki persentase peningkatan kecepatan renang 100 meter gaya bebas lebih baik dari kelompok B dengan perlakuan metode latihan *vertical kick drill*.

2.3. Kerangka Berpikir

Renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atlinya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, renang memiliki berbagai macam bentuk gaya seperti gaya dada, gaya bebas, gaya puggung, dan gaya kupu-kupu. Gaya yang sering dipakai adalah gaya bebas, jika teknik gerakan gaya bebas kurang optimal perlu didukung dengan program-program dan desain yang dapat memperbaiki teknik berenang gaya bebas lebih baik, salah satu metode latihan yang dapat mengoptimalkan teknik gerakan gaya bebas adalah latihan *drill*.

Metode *drill* merupakan latihan yang di lakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan gerakan (Guzman, 2017). Dan menambahkan variasi *drill* agar membuat desain latihan menjadi lebih menarik, variasi *drill* yang di gunakan yaitu *one arm drill*, *catch-up drill*, *Side kick drill*, dan *sculling drill*. Sedangkan untuk mengatasi lemahnya kayuhan kaki, latihan dapat dilakukan dengan bantuan *fins* yang mana bertujuan menambah dorongan ketika berenang, dan pada saat menggunakan *fins* kayuhan kaki menjadi berat sehingga dapat meningkatkan kekuatan kaki (Febrianto, 2019). Dengan latihan Variasi *Drill* gaya bebas menggunakan *Fins* diharapkan dapat mengoptimalkan gerakan gaya bebas, dan meningkat kecepatan renang gaya bebas 50 meter KU III Putra Klub Tirta Prima Medan.



Gambar 2.16 Kerangka Berpikir

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan Langkah ketiga dalam penelitian, setelah peneliti mengemukakan landasan teori dan kerangka berpikir. Menurut (Sugiono, 2021:96) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis akan menolak jika salah ataupun palsu, dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkan. Berdasarkan kajian teoritik di atas, maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Ada Peningkatan Latihan Variasi *Drill* Menggunakan *Fins* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan.

Ho : Tidak ada Peningkatan Latihan Variasi *Drill* Menggunakan *Fins* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan.