BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Armen (2020:12) Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya memberikan manfaat kebugaran fisik, tetapi juga memberikan kesegaran dan kesenangan saat dilakukan. Aktivitas ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana rekreasi, peningkatan kesehatan tubuh, sekaligus sebagai ajang untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga.

Menurut Arhesa (2020:40) Menjelaskan bahwa di antara empat gaya renang, gaya bebas paling cepat karena kombinasi gerakan lengan dan kaki yang terkoordinasi secara efisien, serta posisi tubuh yang streamline sehingga mampu mengurangi hambatan air secara optimal. Ciri khas gaya bebas yaitu lengan bergerak memutar menyerupai baling-baling pesawat secara bergantian, kaki menendang naik turun bersilang terus-menerus, dan tubuh sedikit miring saat mengambil napas secara bergantian. Pada gaya bebas daya dorong lebih banyak atau kurang lebih 85% dihasilkan dari gerakan tangan, sedangkan dari gerakan kaki dihasilkan kurang lebih 15%. Maka jika masi melakukan gerkan tangan dan kaki yang masi salah maka akan berpengaruh dengan hasil waktu akhir renang gaya bebas.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Adriansyah dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Side Kick Drill dan Vertical Kick Drill terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas pada Atlet Renang Tunggal Elite Swimming Club" di jelaskan bahwa memiliki masalah seperti gerakan atlet renang pemula umumnya belum menunjukkan teknik gerakan yang tepat,

terutama di bagian kayuhan kaki yang masih kurang kuat. Gerakan kaki yang dilakukan cenderung memukul permukaan air, bukan mengayunkan secara efektif di dalam air, sehingga akan menghasilkan percikan air daripada dorongan. Selain itu, lemahnya kayuhan kaki yang menyebabkan kurangnya kekuatan otot kaki yang masih belum berkembang dengan baik.

Melalui observasi dan wawancara yang dilakukan bersama pelatih renang Santi Ramadhani pada tanggal 17 Oktober 2024, diketahui bahwa atlet KU III Putra dari klub Tirta Prima masih memerlukan peningkatan latihan, khususnya dalam gaya bebas. Beberapa penyebabnya antara lain posisi jari tangan yang terbuka sehingga gerakan kayuh menjadi kurang maksimal, kemudian tarikan tangan tidak sampai full ke belakang sehingga dorongan tubuh di air tidak optimal, serta lemahnya pada kayuhan kaki akibat belum meiliki kekuatan otot kaki yang cukup. Oleh karena itu, dibutuhkan program latihan yang sesuai dengan untuk memperbaiki teknik gerakan lengan serta meningkatkan kekuatan kaki, mengingat kecepatan dalam gaya bebas juga berhubungan dengan latihan kekuatan otot.

Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam renang gaya bebas, diperlukan latihan gerakan teknik lengan dan kaki yang dilakukan langsung di dalam air. Metode drill merupakan salah satu metode latihan yang dapat mengoptimalkan berenang gaya bebas. Metode drill merupakan latihan yang di lakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan gerakan (Guzman, 2017), dan peneliti ingin menambahkan variasi latihan drill agar membuat desain latihan menjadi lebih menarik. Pada penelitian ini mengguankan 4 variasi drill yaitu one arm drill, catch-up drill, Side kick drill, dan finger tip drag drill. Latihan variasi

drill ini bertujuan untuk memeperbaiki teknik gerakan gaya bebas, sedangkan untuk mengatasi lemahnya kayuhan kaki dibutuhkan alat bantu latihan di dalam air yaitu menggunakan fins, saat kaki menggunakan fins mengakibatkan kayuhan kaki menjadi berat, penggunaan fins saat berenang dilakukan di dalam air untuk membantu gerakan kaki menjadi efisien dan efektif dalam mendukung kecepatan saat melaju di air (Febrianto, 2019).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Apakah variasi latihan *drill* gaya bebas dapat meningkatkan kecepatan 50 meter renang gaya bebas pada KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan.
2. Apakah gerakan tungkai saat melakukan tendangan pada renang gaya bebas dapat mempengaruhi kecepatan pada KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah diatas, batasan masalah dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh variasi latihan *drill* gaya bebas menggunakan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang di uraikan di atas, maka yang akan menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apah ada pengaruh pemberian variasi latihan *drill* gaya bebas menggunakan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu melihat pengaruh variasi latihan *drill* gaya bebas menggunakan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian mengetahui dan menemukan hasil dari penelitian, maka sangat di harapkan berguna untuk

1. Bagi pelatih, sebagai salah satu ilmu pengetahuan dan informasi untuk pelatih dalam pengembangan latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan renang gaya bebas dan membantu memberikan variasi program latihan terhadap atlet.
2. Bagi atlet, dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan renang gaya bebas atle.
3. Bagi penulis, Sebagai sarana untuk belajar dan mengembangkan kemampuan diri penulis.