

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berenang adalah suatu hal yang cukup asing bagi manusia, hal ini disebabkan berenang dilakukan di dalam air. Namun kegiatan berenang sudah ada dari zaman dulu kala yang digunakan sebagai sistem pertahanan tubuh di alam, berburu dan membela diri dari bahaya. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui adanya tanda peninggalan mesir kuno seperti hieroglyph pada tahun 3000 SM.

Gaya renang dibagi menjadi empat kategori: Gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan kupu-kupu. Renang kupu-kupu dianggap sebagai renang tingkat menengah atau lanjutan, sedangkan renang gaya punggung dan gaya dada dianggap sebagai renang dasar, oleh karena itu renang kupu-kupu diajarkan setelah renang dasar (Sismadiyanto, 2005: 71). Menurut sudut pandang lain, berenang merupakan suatu keterampilan gerak yang dilakukan di bawah air dengan tiga tujuan: bersenang-senang, mengisi waktu luang, dan mendapatkan pengakuan nasional dan internasional (Haller, 2007).

Kemampuan renang gaya dada ditentukan oleh berbagai faktor, antara lain penguasaan teknik, kemampuan mental dan fisik. Mulyana (2011) mendefinisikan faktor teknis dalam industri sebagai kesesuaian teori dan praktik. Beberapa variabel mental yang menentukan kemampuan atau performa renang adalah kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan, stres, komunikasi, visualisasi, perhatian, dan kepercayaan diri (Adam M, dkk 2021). Dalam hal ini, belajar berenang dapat dilakukan secara bertahap, mulai dari latihan dasar hingga lanjutan dan mempelajari

teknik berenang satu ke teknik lainnya. Teknik yang baik dan tepat akan memberikan dorongan yang besar, oleh karena itu penggunaan cara ini akan membantu perenang dan membuat renang menjadi lebih efisien.

Aquatic Swimming Club merupakan salah satu club renang yang berlokasi di Medan. Klub tersebut berlatih di salah satu kolam yang ada di kawasan Kota Medan. Klub Renang *Aquatic* Medan telah melatih banyak perenang. Kompetisi olahraga selalu menghasilkan juara, namun untuk menciptakan juara membutuhkan proses yang panjang. Proses atau pelatihan ini harus sistematis, terencana, terkendali, dan berkelanjutan. Harsono (1988: 101) mendefinisikan pelatihan sebagai suatu proses sistematis latihan dan kerja yang diulang berkali-kali setiap hari seiring dengan bertambahnya beban. Unsur-unsur latihan yang ditentukan meliputi faktor psikologis dan fisiologis, aspek fisik umum dan khusus, aspek teknis, aspek taktis dan strategis, dan aspek mental. Latihan berupa renang berulang harus dilakukan secara sistematis sesuai prinsip latihan. Dalam contoh ini, Harsono (1988: 101) mendefinisikan terencana, sesuai jadwal, sistematis, atau sistematis dari mudah ke sulit. Intensitas latihan, volume, pengulangan, dan set meningkat seiring waktu. Atlet dan perenang memerlukan empat elemen kunci untuk sukses dalam olahraganya: fisik, teknis, taktis, dan mental, yang harus dikembangkan melalui latihan yang sering berdasarkan konsep latihan yang baik. Latihan fisik untuk meningkatkan kinerja harus disesuaikan secara khusus untuk meningkatkan volume.

Renang gaya dada merupakan bentuk olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air yang dipadukan dengan gerakan

tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada ini dibagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan dan posisi tubuh, pengambilan nafas dan kordinasi gerakan gaya dada. Menguasai renang gaya dada terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satunya yaitu meningkatkan kinerja kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki. Dari hasil observasi peneliti melihat beberapa bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet tidak tepat sasaran terhadap otot-otot yang ingin ditingkatkan, khususnya pada latihan untuk meningkatkan kecepatan terhadap otot lengan dan otot tungkai. Maka dari itu perlu latihan tambahan kekuatan pada lengan dan tungkai kaki khususnya untuk renang gaya dada karena kekuatan otot merupakan salah satu penentu penampilan olahraga yang penting pada kegiatan olahraga, unsur penghasil gerakan maju dalam berenang, lengan dan kaki berkaitan dengan hal ini.

Sebuah turnamen olahraga pasti akan menghasilkan juara, namun untuk menghasilkan juara membutuhkan proses yang panjang. Proses ini, yaitu pelatihan, harus diselenggarakan secara metodis, terencana, dipimpin, dan berkelanjutan. Harsono (1988: 101) mengartikan pelatihan sebagai suatu proses sistematis berlatih dan bekerja yang diulang-ulang dengan meningkatnya stres setiap hari. Beberapa komponen latihan yang harus ditetapkan antara lain faktor psikologis dan fisiologis, aspek fisik umum dan khusus, aspek teknis, aspek taktis dan strategis, serta aspek mental.

Perkembangan prestasi atlet di *Aquatic Swimming Club* Medan masih sangat minim. Berpijak dengan minimnya prestasi pada klub ini maka perlu suatu langkah evaluasi pada permasalahan teknis program latihan. Data yang peneliti

perolah renang gaya dada 50 meter pada klub *aquatic swimming* Medan kelomok umur 13-14 tahun bahwa prestasi untuk tahun ini atlet sangat minim sehingga diperlukannya bentuk latihan yang terprogram dan terencana guna menunjang prestasi atlet kedepannya.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara yang dilakukan peneliti pada Rabu, 27 Januari 2025 di *Aquatic Swimming Club* Medan, ditemukan bahwa latihan yang diberikan belum sepenuhnya efektif dan belum spesifik menargetkan otot-otot yang berperan penting dalam renang gaya dada. Latihan fisik umum hanya dilakukan satu kali dalam sebulan dan belum menyasar pada pengembangan kekuatan otot lengan dan tungkai secara optimal. Dalam pengamatan terhadap proses latihan, peneliti mencatat bahwa saat melakukan gaya dada, banyak atlet mengalami kesulitan menghasilkan kecepatan optimal, terutama saat fase tarikan tangan dan dorongan kaki.

Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan menggunakan metode *standing broad jump* (untuk mengukur *power* otot tungkai), *medicine ball chest pass* (untuk mengukur *power* otot lengan), serta uji waktu renang 50 meter gaya dada. Hasil tes menunjukkan bahwa *power* otot lengan dan tungkai sebagian besar atlet masih tergolong rendah, dan waktu tempuh 50 meter gaya dada juga masih di bawah standar performa optimal untuk usia 13–14 tahun. Dapat diketahui pada tes *standing board jump*, 6 orang atlet kategori kurang dan 4 atlet lainnya kategori *poor*. Pada tes *medicine ball chest pass*, 6 orang atlet kategori kurang dan 4 atlet lainnya kategori sedang. Pada tes kecepatan 50 meter gaya dada, 10 atlet berada dikategori kurang sekali.

Dari observasi lebih lanjut terhadap program latihan, peneliti menemukan bahwa tidak ada bentuk latihan fisik yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan tungkai yang relevan dengan renang gaya dada. Oleh karena itu, peneliti mengusulkan dua bentuk latihan spesifik, yaitu *resistance band push down* untuk *power* otot lengan dan *tuck jump* untuk *power* otot tungkai, yang selama ini belum diterapkan dalam program latihan klub.

Maka dari permasalahan tersebut dan bentuk latihan yang peneliti sarankan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi latihan *resistance band push down* dan *tuck jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra kategori usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan Tahun 2025.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Apa saja yang mempengaruhi prestasi renang gaya dada 50 meter atlet putra usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan tahun 2025?
2. Bentuk latihan apa yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 50 meter atlet putra usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan tahun 2025?
3. Apakah latihan *resistance band push down* dapat meningkatkan latihan gerak lengan pada renang gaya dada 50 meter atlet putra usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan tahun 2025?

4. Apakah latihan *tuck jump* dapat meningkatkan latihan gerak otot tungkai pada renang gaya dada 50 meter atlet putra usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan tahun 2025?

1.3 Batasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama “latihan *resistance band push down* dan *tuck jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra kategori usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan Tahun 2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *resistance band push down* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra kategori usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan Tahun 2025?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *tuck jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra kategori usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan Tahun 2025?
3. Apakah terdapat secara bersamaan latihan *resistance band push down* dan *tuck jump* berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra kategori usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *resistance band push down* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra kategori usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *tuck jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra kategori usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan Tahun 2025.
3. Untuk mengetahui secara bersamaan kontribusi latihan *resistance band push down* dan *tuck jump* berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra kategori usia 13-14 tahun *Aquatic Swimming Club* Medan Tahun 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan tentang kontribusi latihan *resistance band push down* dan latihan *tuck jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.
2. Bisa menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pelatih dapat mengetahui variasi latihan untuk melatih kecepatan dan *power* otot tungkai dan dapat menjadi acuan untuk program latihan untuk meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter.

2. Bagi atlet dapat mengetahui program latihan yang baru dan dapat meningkatkan minat dan kemampuan serta peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, serta mendukung capaian prestasi.
3. Bagi peneliti dapat mengetahui kontribusi latihan *resistance band push down* dan latihan *tuck jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

