

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang dilakukan dengan melibatkan tubuh dalam melakukan suatu gerakan dimana kegiatan ini untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Aktivitas olahraga memiliki banyak manfaat di antaranya: Membuat tubuh sehat, jauh dari penyakit, menurunkan berat badan, sistem imun meningkat, dan awet muda. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan serta membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang. Sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh reaksi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga mampu menyehatkan tubuh dan meningkatkan derajat Kesehatan manusia. Banyak orang yang melakukan olahraga hanya sekedar hobi, mengeluarkan keringat, membentuk tubuh, mengisi kekosongan waktu. Olahraga juga bisa dilakukan di mana saja termasuk di rumah dan di tempat tertentu yang menyiapkan sarana dan prasarana (Tempat Fitness). Selain itu olahraga juga bisa dilakukan di lapangan dan di rumah. Olahraga ringan yang bisa dilakukan di rumah seperti: Lari santai, jogging, senam, mengangkat beban dan berenang bagi yang

memiliki kolam. Sedangkan olahraga yang dilakukan diluar rumah atau dilapangan seperti sepak bola, volly ball, Basket, Bisboll dll. Aktivitas olahraga renang memiliki manfaat antara lain bisa menurunkan berat badan, menghilangkan stress, meningkatkan pertumbuhan tubuh manusia. Saat melakukan Olahraga renang, salah satu diantaranya adalah gaya bebas yaitu semua bagian tubuh digerakkan sehingga bagus untuk membantu menurunkan berat badan. Selain itu nilai tambah dari olahraga itu sendiri adalah bisa mengikuti berbagai kegiatan/event yang diadakan oleh lembaga atau organisasi, yang bisa memberikan peluang pada olahragawan untuk menjuarai kegiatan atau lomba yang diadakan. Olahraga renang termasuk olahraga yang banyak diminati oleh olahragawan baik di nasional maupun internasional. Olahraga ini memiliki peluang untuk bisa meraih prestasi/kejuaran bagi yang menekuninya. Olahraga prestasi suatu pembinaan dan pengembangan kemampuan dalam berolahraga baik pembinaan secara langsung maupun secara online.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat latihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahgaraan yang lebih moderen.

Para olahragawan yang memiliki potensi dalam bidang olahraga tertentu dapat meningkatkan kemampuannya di rumah dalam hal pelatihan-pelatihan yang sudah

terprogram dan berjenjang. Para olahragawan/atlet disamping proses pelatihan-pelatihan yang sudah terprogram dan terencana para olahragawan juga harus memperhatikan asupan-asupan gizi yang sudah ditentukan sehingga energi dari asupan itu memenuhi tubuh atlet. salah satu olahraga yang memiliki peluang untuk meraih prestasi adalah olahraga renang.

Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan di air kolam maupun laut, olahraga renang ini dilakukan oleh laki-laki dan perempuan dan olahraga ini diperlombakan untuk usia anak dan dewasa. Olahraga Renang selain menyenangkan dan memiliki peluang untuk meraih prestasi juga sangat berguna untuk kesehatan, sebab pada waktu berenang hampir semua bagian tubuh bergerak, itu sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah. Renang sebagai olahraga prestasi diperlombakan di tingkat daerah, Nasional, maupun Internasional sehingga dapat terjalin persatuan dan kesatuan diri sendiri, keluarga, bangsa, dan negara. Renang terdapat beberapa gaya diantaranya yaitu: Renang gaya bebas (*crawlstroke*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterflystroke*). Olahraga renang merupakan olahraga yang strategis dalam setiap multieven, karena selalu memperlombakan berbagai nomor mulai dari jarak pendek sampai jarak jauh.

Olahraga renang saat ini semakin berkembang terlebih dari beragam kelas baik anak muda, cukup umur, maupun lanjutan usia tergantung pada haluan pribadi. Berdasarkan (Haller, 1989), dikatakan bahwa “Berenang adalah kegiatan fisik yang menyenangkan di waktu luang dan memiliki manfaat kesehatan, karena hampir setiap otot tubuh bergerak, sehingga seluruh otot berkembang dengan cepat dan

kekuatan perenang menjadi lebih besar”. untuk mengapung dan beralih mengintari tempat saat berenang, seseorang harus menggerakkan tangan dan kakinya. Dengan demikian, setiap gerakan dapat diubah menjadi urutan yang terorganisir dengan baik yang lebih berpengaruh.

Di Indonesia terkhususnya di kota-kota besar terdaftar fasilitas kolam renang yang bisa digunakan dalam berlatih olahraga renang dan hampir rata-rata kolam renang yang ada memiliki *club* renang yang dapat menciptakan seorang atlet yang berprestasi. Pada cabang olahraga renang, terdapat berbagai gaya. (Subagiman, 2005) menjelaskan bahwa olahraga renang mencakup berbagai jenis gaya, seperti gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Akan tetapi, penelitian ini secara khusus akan mendalami gaya bebas (*free style*).

Dipadankan dengan tiga gaya renang lainnya, gaya bebas menyandang penyesuaian gerakan terbaik dan resistensi paling sedikit, menjadikannya gaya renang yang paling mudah dan cepat. Latihan dianggap efektif jika setiap bentuk latihan memiliki fungsi menyeluruh, para atlet merasa suka dengan hasil latihan mereka, serta dapat memberi pengalaman prestasi, dan bentuk latihan mereka dari pelatih. Club renang memiliki peran krusial dalam mengembangkan talenta dan menemukan calon atlet berbakat yang dapat dikembangkan lebih lanjut untuk mencapai prestasi puncak. Dengan demikian, club berfungsi sebagai wadah bagi calon atlet profesional. Club renang *Club Gading Swimming* salah satu club renang yang berlokasi di Kota Medan dan memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan berenang para atletnya.

Perkumpulan renang *Club Gading Swimming* sudah sering mengikuti kejuaraan. Namun, hal ini tidak mengindikasikan bahwa club tersebut tidak menghadapi tantangan, seperti yang terjadi saat Pengprov PRSI Sumatera Utara menyelenggarakan seleksi Kejurnas Festival Aquatik Indonesia di Kolam Renang Selayang pada tanggal 5 Juli 2022. Salah satu atlet mereka ada yang lolos dari Kelompok Umur I namun dalam Kelompok Umur III tidak ada satu pun atlet putra yang berhasil mencapai batas waktu yang ditetapkan oleh Pengda PRSI Sumut untuk kualifikasi Kejurnas Renang bulan Juli 2022 dalam gaya bebas 50 meter di kolam renang Selayang Medan.

Pada Senin 8 September 2025 peneliti melaksanakan pengamatan lapangan dan wawancara bersama pelatih di *Club Gading Swimming*, pada data pra-observasi penelitian di *Club Gading Swimming* yang didokumentasikan dalam bentuk video, peneliti menemukan beberapa kendala yaitu, peningkatan kecepatan renang gaya bebas oleh para atlet masih perlu diperbaiki. Berdasarkan persoalan tersebut, maka peneliti melakukan test untuk mengukur kemampuan atlet dengan cara, test kecepatan berenang 50 meter dengan gaya bebas. Dapat dilihat di waktu yang telah diukur pada saat test dengan waktu terlama 59 detik dan waktu terbaik 36 detik. Dari limit waktu tersebut peneliti berharap agar kelompok umur KU III dapat mencapai batas waktu yang ditetapkan.

Pada saat evaluasi peningkatan atlet, masih banyak atlet yang belum mampu mencapai batas waktu renang gaya bebas 50 meter sesuai standar yang ditetapkan Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI). Alasan lain adalah kelemahan dalam gerakan tangan disebabkan oleh kurangnya kekuatan pada

lengan. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang sesuai untuk meningkatkan teknik gerakan kaki dan meningkatkan kekuatan lengan.

Oleh karena itu, power sangat diperlukan saat melakukan latihan dalam menaikkan kecepatan renang gaya bebas. Dalam dunia olahraga, power merujuk pada kemampuan otot untuk menghasilkan gerakan secara eksplosif, yang merupakan kombinasi dari kecepatan dan kekuatan. (Suharno, 1985) mendefinisikan power sebagai kemampuan otot atlet untuk mengatasi beban dengan kecepatan dan kekuatan maksimal satu gerakan yang utuh. Dengan demikian, power memungkinkan terjadinya gerakan yang kuat dan cepat dalam waktu singkat.

Dari penjelasan tersebut, penulis memiliki dugaan bahwasanya untuk meningkatkan kecepatan, waktu yang diperlukan adalah dengan melaksanakan bentuk latihan beban fisik berupa alat bantu dalam latihan. Alat bantu adalah objek yang mempermudah pencapaian tujuan dengan lebih efisien. Dengan kata lain, alat bantu merupakan perangkat atau instrumen yang mendukung pendidik dalam mencapai berbagai tujuan pembelajaran (Hamid, 2011). Alat bantu yang digunakan berupa *hand paddles* dan *fins swimming*. Menggunakan alat bantu dalam renang adalah salah satu strategi yang berpengaruh dalam gaya bebas. Alat bantu ini juga berperan dalam meningkatkan pengajaran teknik renang dan mengoptimalkan dampak latihan (Dwingki et al., 2025).

Hand paddles adalah perangkat plastik yang dipasang di telapak tangan perenang dan melekat di punggung tangan menggunakan tali elastis, memiliki lubang-lubang untuk ventilasi. Alat ini direkomendasikan bagi perenang yang

sudah memiliki teknik renang yang stabil. Penggunaan hand paddle selama latihan harus disesuaikan dengan baik. Pada awal program latihan, hand paddle yang kecil sebaiknya digunakan, dan ukurannya ditingkatkan sejalan dengan perkembangan kekuatan atlet. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menyesuaikan resistensi yang dihadapi dengan kekuatan fisik lengan para atlet.

Fins swimming adalah sebuah perangkat latihan renang yang terinspirasi dari sirip ikan di bagian belakang tubuh atau membran pada kaki katak. Dengan menggunakan *fins swimming*, atlet dapat meningkatkan kecepatan berenang dan menjaga tubuh tetap terapung di permukaan air. Bagi perenang yang mengalami kendala dengan kayuhan kaki yang lemah, penggunaan *fins swimming* membantu menjaga kaki tetap dalam posisi yang optimal di dalam air.

Dengan merujuk pada hal tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Hand Paddles* Dan *Fins Swimming* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet KU III Usia 12-13 Tahun *Club Gading Swimming*.

Penelitian ini juga relevan dengan peningkatan kualitas pelatihan atlet renang muda di tingkat club. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana latihan *hand paddles* dan *fins swimming* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan atlet *Gading Swimming*, club ini dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet kelompok umur III mereka. Di samping itu, temuan dari penelitian ini juga mampu memberikan wawasan berharga untuk komunitas renang secara umum dan membantu meningkatkan kompetitivitas atlet dalam kompetisi renang.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari gambaran latar belakang yang telah disampaikan, identifikasi masalah yang tercakup dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kecepatan renang gaya bebas pada atlet.
2. Kurang baiknya ayunan tangan saat berenang gaya bebas.
3. Kurang baiknya teknik tendangan saat melakukan tendangan gaya bebas.
4. Sering terjadi hasil kecepatan renang gaya bebas tidak mencapai limit waktu yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan.
5. Ketika melakukan *finish* atlet tidak menyentuh dinding kolam.
6. Kurang bervariasinya latihan untuk meningkatkan performa dalam renang gaya bebas
7. Pelatih hanya berfokus kepada latihan fisik sehingga hasil latihan teknik kurang maksimal.
8. Program latihan *hand paddle* dan *fins swimming* jarang diberikan pada program latihan.
9. Minimnya alat sehingga atlet tidak bisa menggunakan alat dengan maksimal.

1.3 Pembahasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka penelitian ini perlu dilihat pembatasan masalah yaitu “Pengaruh latihan *Hand Paddle* dan *Fins Swimming*

terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet KU III Usia 12-13 Tahun *Club Gading Swimming*”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan dan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka penelitian ini perlu dilihat Rumusan masalah yaitu untuk apakah “Pengaruh latihan *hand paddles* dan *fins swimming* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet KU III Usia 12-13 Tahun *Club Gading Swimming*”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh latihan *hand paddles* dan *fins swimming* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet KU III Usia 12-13 Tahun *Club Gading Swimming*”

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Sejalan dengan tujuan penelitian yang telah disebutkan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

A)Bagi Peneliti

Sebagai manfaat ilmu dan acuan serta mampu menginovasikan ketika menjadi pelatih serta dapat mengetahui pengaruh penggunaan alat *hand paddles* dan *fins swimming*.

B) Bagi *Club Gading Swimming*

Untuk meningkatkan prestasi dan persaingan positif dalam *event* dengan *club* lain.

C) Bagi Mahasiswa

Memberikan panduan yang berguna bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dalam penelitian mendatang dan menyajikan penelitian yang lebih mendalam untuk mendukung kemajuan prestasi renang atlet, khususnya dalam gaya bebas.

2. Secara Praktis

A) Bagi Atlet *Club Gading Swimming*

Memberikan pengetahuan tentang pentingnya pengaruh latihan menggunakan alat *hand paddles* dan *fins swimming* terhadap kecepatan renang gaya bebas untuk menunjang prestasi atlet *Club Gading Swimming*.

B) Bagi Pelatih *Club Gading Swimming*

Sebagai bahan masukan bagi pelatih bahwa latihan menggunakan alat *hand paddles* dan *fins swimming* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas *club gading swimming*.