

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal diseluruh lapisan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Indikasi ini diperkuat dengan dikenalnya bangsa Indonesia sebagai Negara kepulauan, karena hampir separuh wilayah Negara kita adalah laut. Renang merupakan olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain pada umumnya. Renang dilakukan di air, sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Kegunaan olahraga dewasa ini semakin hari semakin bertambah penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan (*paedagogis*), segi kejiwaan (*psycologis*), segi fisik (*physiologis*) maupun dari segi hubungan sosial. Hal tersebut mengingat peranan olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.

Berbicara tentang olahraga renang, maka terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seseorang dalam renang, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang memadai, kurangnya dorongan atau motivasi dalam berenang dan sebagainya. Menurut Irawadi (2011) kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan prestasi olahraga. Menurut Heri (2009) mengatakan renang merupakan sesuatu unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat, unsur kondisi fisik diperlukan pada renang antara lain *Explosive Power*,

Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan, Kordinasi dan Fliksibilitas. Selain hal tersebut kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga renang adalah kecepatan.

Berdasarkan nomor-nomor pertandingan, renang mengelompokkan 4 (empat) macam gaya renang yaitu, renang gaya dada (*breast stroke*), renang gaya bebas (*freestyle crawl*), renang gaya punggung (*back stroke*), renang gaya kupu-kupu (*butterfly strok*) untuk meningkatkan renang perlu menggunakan salah satu gaya renang yang digunakan untuk perlombaan dalam mendapatkan kejuaraan renang. Gaya yang digunakan adalah gaya bebas, adapun dikutip dari jurnal Harmoko (Vol 5, Hal 25-26) menurut Kurniawan (2011) gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun keatas dan kebawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Sedangkan pendapat Thomas (2007) kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Namun demikian, supaya lebih jelas dan lebih singkat, kami akan menjelaskan gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur huruf-S.

Dalam menggunakan gaya bebas ketika berenang perlu diperhatikan daya tahan otot dan kecepatan, dalam hal tersebut para atlet cabang olahraga renang harus diberikan latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan, khususnya otot-otot yang diperlukan saat menggunakan gaya bebas. Menurut Sukmawati, dkk. (2015: 367) Diantara ke empat gaya yang ada dalam renang, gaya bebas (*crawl*) merupakan gaya yang biasa dilakukan oleh pemula. Sehingga sangat cocok untuk pembelajaran diawal untuk orang yang ingin belajar berenang.

Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 10 Februari 2024 di *Sonic Swimming Club* Medan dengan Nama pelatih Yohannes Sihotang , pada saat proses latihan mereka sangat teratur. Akan tetapi dengan hal tersebut dalam club masih terdapat masalah. Pada saat melakukan seleksi untuk kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI), tidak ada satu pun atlet putra yang umur 11-12 tahun yang mampu menembus limit waktu gaya bebas 50 meter yang telah di tentukan oleh PRSI Sumut yang merupakan syarat untuk lolos untuk kejuaraan renang.

Tabel 1. 1 Hasil Test Renang Gaya Bebas 50 Meter

No.	Nama	Usia	Waktu Tes kecepatan Renang Gaya Bebas	Klasifikasi Nilai
1.	M. Rizal syahputra Rangkuti	13	48.67	Kurang Sekali
2.	Ronald Alfredo	13	45.24	Kurang Sekali
3.	Rico	12	56.23	Kurang Sekali
4.	Gregorius Pradopo Sianturi	12	1.08.35	Kurang Sekali
5.	Faisal Rivie Pratama Saragih	13	55.32	Kurang Sekali
6.	Rivaldo Moses Nainggolan	12	52.95	Kurang Sekali
7.	Brilio	12	01.01.26	Kurang Sekali
8	Chandra Hatorangan Sihombing	12	58.30	Kurang Sekali

Tabel 1. 2 Kriteria penilaian berdasarkan dari hasil kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI) KU III

No.	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	91%-100%	00.30.73 – 00.27.95	Baik sekali
2	81%-90%	00.33.52 – 00.30.74	Baik
3	71%-80%	00.36.31 – 00.33.53	Cukup/ rata-rata
4	61%-70%	00.39.10 – 00.36.32	Kurang
5	<60%	< 00.39.11	Kurang sekali

Sumber : KRAPSI TAHUN 2023

Peranan *Club* renang sangat penting dalam pengembangan bakat serta dalam mencari bibit yang berpotensi untuk dapat dikembangkan dalam mencapai prestasi yang lebih maksimal. Sehingga dapat dikatakan bahwa klub merupakan suatu

wadah / tempat bagi bibit olahragawan yang profesional. Dalam mencapai prestasi suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik merupakan suatu tuntunan yang harus dipenuhi atau dimiliki setiap atlet untuk dapat mempelajari keterampilan atau kemampuan dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga, karena tanpa memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak mungkin mencapai prestasi yang diharapkan.

Adapun latar belakang masalah berdasarkan informasi yang diperoleh dari informasi data diatas

Melihat keadaan hasil tes pendahuluan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra usia 12-13 tahun, dapat disimpulkan bahwa kecepatan renang tersebut masih banyak yang kurang sekali dan perlu diberikan suatu bentuk latihan yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas para atlet tersebut.

Untuk mencapai waktu renang yang sesuai dengan syarat yang mereka tentukan dan otot lemah serta alat yang kurang memadai sehingga membuat kegagalan untuk mendapat kejuaraan gaya bebas maka perlu dilakukan penelitian. Peneliti lebih tertarik untuk menggunakan alat *Swimming Resistent Belt* dan *Swimming Parachute*. Karena dengan menggunakan kedua alat ini sangat membantu untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter dan menggunakan gaya bebas. *Swimming Resistent Belt* adalah alat renang yang digunakan untuk berenang diam atau berenang di tempat. Alat ini terdiri dari sabuk yang dipasang di sekitar pinggang perenang dan kabel elastis yang terhubung ke titik tetap di pinggiran

kolam renang. Ketika perenang menggunakan alat ini, kabel memberikan hambatan tambahan terhadap gerakan dalam air. tali panjang fleksibel atau tali bungee dengan salah satu ujungnya dipasang pada titik tetap, seperti dek kolam, tangga kolam, atau jangkar serta bisa dipegang oleh pelatih dan ujung lainnya dipasang pada tubuh perenang, biasanya di sekitar pinggang. dan *Swimming Parachute* adalah suatu alat untuk renang dengan hambatan yang terdiri dari alat untuk menyambung dengan tubuh pengguna, suatu kabel, kabel tersebut yang salah satu ujungnya digabungkan dengan alat penghubung tersebut dan ujung lainnya digabungkan dengan ujung pertama dari sejumlah kabel tegangan, ujung kedua dari sejumlah kabel tegangan tersebut digabungkan dengan badan, sehingga mewujudkan struktur seperti parasut, bukaan struktur tersebut saat pengguna maju di dalam air. Dengan menggunakan kedua alat ini akan membantu para atlet dan menambah kecepatan renang gaya bebas dengan menggunakan alat *Swimming Resistent Belt* dan *Swimming Parachute*.

Berdasarkan tingkat permasalahan yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Alat *Swimming Resistance Belt* dan *Swimming Parachute* Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra di *Sonic Swimming Club* Medan Tahun 2024”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang akan berkenaan dengan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apakah Latihan menggunakan *swimming resistance belt* dan *swimming parachute* dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas?

1.3. Pembatasan Masalah

Sesuai identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, supaya peneliti lebih terarah untuk mengetahui masalah yang akan diteliti maka ada baiknya dibuat pembatasan masalah yaitu Penggunaan Alat *Swimming Resistance Belt* dan *Swimming Parachute* Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra di *Sonic Swimming Club*.

1.4. Rumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah yang telah dibuat, maka perlu dirumuskan masalah yang akan diteliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan menggunakan alat *Swimming Resistance Belt* dan *Swimming Parachute* pada atlet di *Sonic Swimming Club* Medan Tahun 2024”.

1.5. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan alat *swimming resistant belt* dan alat *swimming parachute* dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 m di *sonic swimming club* Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang akan dicapai, maka ada manfaat penelitian:

1. Sebagai bahan masukan untuk *Sonic Swimming Club* Medan
2. Sebagai tambahan alat pada saat latihan renang kepada pelatih dan pembina
3. Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas
4. Memberikan informasi bagaimana penggunaan alat *Swimming Resistance Belt* dan *Swimming Parachute* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter
5. Bagi peneliti bermanfaat dan bisa menghasilkan jenis latihan dengan menggunakan alat *Swimming Resistance Belt* dan *Swimming Parachute* serta meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

