

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bagian dari kehidupan manusia yang penting untuk tetap sehat. Olahraga juga merupakan salah satu cara untuk mengaktifkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh untuk menghasilkan kekebalan tubuh juga bekerja keras untuk melindungi tubuh dari penyakit stres. Olahraga juga di digunakan sebagai ajang perlombaan.

Untuk tujuan rekreasi biasanya hanya dilakukan di Sungai, laut dan Pantai, dan renang rekreasi tidak ada aturan saat melakukan renang beda dengan renang prestasi, renang ini bertujuan untuk melakukan kompetisi, dan ada aturan dan peraturan yang harus di patuhi *“the floatation of an object in a liquid due to it’s buoyancy or lift”* yang memiliki arti “upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh keatas permukaan air” (Badruzaman 2007:13). Renang adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada semua umur, baik itu nak-anak maupun orang dewasa, bayi yang baru beberapa bulan juga juga sudah bisa diajarkan renang (Kasiyo Dwijowinoto 1979:1)

Renang prestasi memiliki banyak event perlombaan, contohnya dari tingkat antar pelajar, kabupaten/kota, provinsi, nasional, hingga inter nasional. Kejuaran ini juga sering di selenggarakan seperti Pekan Olahraga Kota (PORKOT), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Pekan olahraga nasional (PON), ASIAN GAMES dan masih banyak lainnya dan banyak klub-klub renang yang membina para atlet-atlet, dari usia dini hingga senior untuk mencapai prestasi.

Di Indonesia terkhususnya di kota-kota besar tersedia fasilitas kolam renang yang dapat digunakan untuk berlatih olahraga renang dan hampir rata-rata kolam renang yang ada memiliki club renang yang dapat menghasilkan seorang atlet yang berprestasi. Pada cabang olahraga renang, terdapat berbagai gaya. Subadiman (2005 : 5) menguraikan bahwa dalam cabang olahraga renang mempunyai beberapa macam gaya antara lain : gaya bebas (*breast stoke*), gaya bebas (*free style*), gaya punggung (*back stroke*) dan gaya kupu-kupu (*butterfly*). Namun dalam penelitian ini yang dibahas lebih lanjut adalah renang gaya bebas (*breast stoke*).

Renang gaya bebas atau bisa juga dikenal dengan *crawl stroke* merupakan gerakan berenang dalam posisi badan menghadap permukaan air, dengan posisi dari ujung tangan lurus kedepan dan kaki juga lurus, lalu mengerakan kaki dari pangkal paha seperti berjalan, pada gerakan tangan bisa ditarik kebelakang secara bergantian.

Kecepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu singkat (Sajoto, 1995:9). Dan untuk menambah kecepatan renang diperlukan alat bantu yaitu *pull bouy* dan *hand paddle*. Untuk menghasilkan kecepatan maksimal maka di perlukan komponen fisik yang baik, khususnya kecepatan, kekuatan, *power*, keseimbangan, kordinasi. Kondisi fisik tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal maupun dicabang olahraga lain. Artinya komponen fisik tersebut harus dilatih secara bersamaan, akan tetapi harus adanya prioritas dalam latihan sesuai dengan kebutuhan atlet. Dalam nomor

renang gaya bebas komponen fisik yang paling utama adalah kecepatan dan *power*. *Power* merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan.

Adapun alat bantu yang bisa di gunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai seperti *pull bouy* dan alat bantu meningkatkan otot lengan seperti *hand paddle*. *Pull bouy* merupakan peralatan renang yang sering digunakan untuk latihan. Alat ini di letakan pada tengah paha kaki atau pada tangan yang membantu kaki dan tangan terangkat mengapung di permukaan air.

Menurut Nani Kurniawati (2014:15), *hand paddles* adalah alat bantu latihan yang dipasang pada telapak tangan digunakan untuk melatih dan memperkuat tangan. Ketika berenang dengan menggunakan *hand paddles*, mendorong air akan terasa lebih berat dan harapannya apabila hal tersebut terus menerus dilakukan, kekuatan perenang akan terlatih dan apabila digabungkan dengan latihan kecepatan maka akan terbentuk kekuatan untuk menunjang kondisi fisik perenang sehingga dapat memaksimalkan kecepatan renang gaya *crawl*. *Hand paddles* memiliki berbagai macam ukuran, semakin besar ukurannya semakin besar pula beban yang dihasilkan.

Klub Tirta Prima Medan merupakan salah satu klub renang yang berada di kota Medan dan tempat Latihan rutinya berada di kolam renang Selayang. Untuk anggota Klub Tirta Prima Medan memiliki 18 orang pada kelas prestasi, salah satu prestasi yang sudah didapat oleh klub tirta prima Medan adalah juara satu umum Sumatra *open* Sibolga, juara tiga umum antar perkumpulan Sumatra utara.

Berdasarkan hasil observasi pada saat atlet putra kelompok umur III di Klub Tprima Medan latihan *sprint* 50 meter gaya bebas, hasil yang diperoleh masi

kurang memuaskan. Peneliti menyimpulkan bahwa faktor utama yang menjadi permasalahan ada pada kemampuan mengayuh tangan dan tendangan (*kick*) para atlet pada gaya bebas masih kurang baik. Berdasarkan temuan hasil pengamatan dan observasi dalam upaya melengkapi temuan permasalahan yang telah peneliti temukan tersebut, peneliti melakukan pengambilan tes awal yaitu tes *sprint* renang gaya bebas untuk mengetahui tingkat daya kecepatan renang gaya bebas putra Klub Tirta Prima Medan.

Menanggapi hal tersebut dalam upaya meningkatkan kecepatan atlet renang 50 meter putra Klub Tirta Prima medan diperlukan adanya bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan yang lebih banyak lagi, maka dari itu salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan atlet putra Klub Tirta Prima Medan, peneliti mencoba memberikan Solusi latihan dengan menggunakan alat bantu *pull bouy* dan *hand paddle*.

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. (Hariyanti et al., 2019) Menurut Siregar 2015: 5 dalam (Hariyanti et al., 2019) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Bempa dalam (Hariyanti et al., 2019) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk

manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Kecepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu singkat (Sajoto, 1995:9). Dalam penelitian ini kecepatan renang adalah waktu yang bisa dicapai oleh atlet putra Klub Tirta Prima tahun 2024 dalam menempuh jarak 50 meter dalam gaya bebas.

Berdasarkan permasalahan diatas yang telah diuraikan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh latihan menggunakan alat bantu *pull bouy* dan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra Klub Tirta Prima Medan tahun 2024.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belaka masalah yang telah diuraikan dapat diajukan beberapa masalah yang jadi pokok masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Faktor-faktor apa saja yang meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra klub Tirta Prima Medan?
2. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan *pull bouy* dan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra klub Tirta prima Medan?
3. Apakah alat renang *pull bouy* dan *hand paddle* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra klub Tirta Prima Medan?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini dibatasi pada masalah pengaruh latihan menggunakan alat bantu *pull bouy* dan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra klub tirta prima medan tahun 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Atas uraian latar belakang di atas, rumusan masalah yang dapat peneliti ajukan adalah: Apakah ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu *pull bouy* dan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra Klub Tirta Prima Medan tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang di hadapi penulis, maka tujuan dalam penelitian ini yang dikemukakan diatas yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *pull bouy* dan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra Klub Tirta Prima Medan tahun 2024.

1.6 Kegunaan Hasil penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut.

1. Bagi Pelatih
 - a. Pelatih dapat mengetahui pengaruh latihan dengan alat bantu *pull bouy* dan *hand panddle*.
 - b. Refrensi pelatih dalam membuat program latihan.
2. Bagi Atlet Klub Tirta Prima

- a. Atlet tau kegunaan alat bantu *pull bouy* dan *hand padlle*.
 - b. Meningkatkan hasil renang gaya bebas.
3. Bagi Klub Tirta Prima.
- a. Memudahkan dalam mengidentifikasi atlet yang berbakat dalam pembinaan atlet usia muda.

Menjadi pertimbangan dalam menyediakan fasilitas dan penyusunan materi.

