

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Olahraga juga sangat penting untuk kesehatan, setiap orang dapat melakukan aktivitas olahraga baik di darat, di air maupun di udara. Menurut UUSKN Nomor 3 Tahun 2005, Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Berdasarkan kegiatan olahraga di bagi menjadi olahraga air (renang, senam air, polo air, lompat indah, dll), olahraga darat (sepak bola, bola volley, basket, Ice Skating, tennis lantai) dan olahraga udara (bunge jumping, dll).

Olahraga renang merupakan satu diantara cabang olahraga aquatik. Di dalam olahraga aquatic ada banyak jenis diantaranya: Renang (*Swimming*), Renang Indah (*Synchronized Swimming*), Loncat Indah (*Platform Diving*), Menyelam (*Diving*), Arung Jeram (*Rafting*), dan Polo Air (*Water Polo*). Renang menjadi olahraga yang banyak diminati oleh semua orang bahkan terkenal di dunia.

Renang merupakan olahraga yang menyehatkan bagi tubuh dan dapat meningkatkan daya tahan. Renang juga mengharuskan seseorang untuk menggerakkan tangan dan kaki sehingga dapat mengapung dan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Dan gerakan kaki dan tangan dilakukan secara terus-menerus (*continue*) hingga mencapai finish.

Dalam cabang olahraga renang terdapat empat gaya yaitu: Renang gaya bebas (*Free style*), renang gaya punggung (*Back stroke*), renang gaya dada (*Breast*

stroke), dan renang gaya kupu-kupu (*Butterfly stroke*). Dalam hal ini, yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini adalah gaya kupu-kupu (*dolphin*).

Gaya kupu-kupu dapat disebut juga dengan gaya lumba-lumba yaitu satu diantara beberapa jenis gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Renang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang lebih besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu diperoleh dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Komponen fisik yang diperlukan oleh atlet renang gaya kupu-kupu ialah kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Gerakan lengan mampu mengayuh dengan kuat agar tubuh dapat berenang dengan cepat.

Latihan menjadi salah satu komponen untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Latihan adalah gerakan-gerakan dan kondisi fisik yang melibatkan penggunaan kelompok otot besar, seperti kelesthenik, permainan dan aktivitas yang lebih formal seperti; jogging, berenang, berlari dan semua aktivitas apa saja yang dapat membangkitkan tenaga dengan kegiatan yang dapat meningkatkan kerja otot.

Mengenai pengertian latihan, Harsono (2015) adalah sebagai berikut: Training adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian meningkat beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm. 50). Salah satu bentuk latihannya dengan menggunakan alat bantu yaitu *hand paddle*. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, latihan menggunakan *hand paddle* lebih dapat menambah kecepatan pada renang gaya kupu-kupu. Latihan ini lebih efektif, karena atlet dapat terfokus terhadap ayunan lengannya.

Dalam meningkatkan kemampuan atlet perlu adanya suatu program yang terstruktur, salah satu wadahnya yaitu melalui klub/perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang di Kota Tasikmalaya adalah *Club Swim Academy Center* (SAC) yang anggota terdiri dari semua kalangan mulai dari TK, SD, SMP, SMA, Perguruan tinggi dan umum. Latihan yang dilakukan oleh klub SAC bertempat di kolam renang Hotel Ramayana Tasikmalaya dengan jadwal setiap hari Selasa, Rabu dan Kamis dimulai pukul 15.00 sampai 17.00 WIB. Ada 12 orang pelatih yang salah satu pelatih utamanya adalah Bapak Edwin Puryana, S.Pd, M.Pd,.

Berdasarkan pengamatan penulis menemukan masalah pada perenang lanjutan saat melakukan renang gaya kupu-kupu yaitu, dorongan tangan terhadap air lambat sehingga dapat memperlambat kecepatan saat melakukan renang gaya kupu-kupu. Hambatan kurangnya kecepatan atlet harus adanya latihan menggunakan alat bantu seperti *hand paddle* supaya atlet lebih meningkatkan lagi beban menggunakan alat bantu tersebut. Beberapa penelitian telah mengevaluasi perubahan potensial bahwa dalam penelitian yang dilakukan oleh Telles et al., (2016), yang berjudul: *Effect of hand hand paddles and parachute one backstroke coordination and stroke parameters* menunjukkan bahwa penggunaan *hand paddles* dan parasut dapat meningkatkan dan mengurangi *stroke length*. Selain itu, terjadi peningkatan durasi fase dorongan ketika dayung tangan digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *hand paddle* tidak hanya memberikan peningkatan kekuatan dan kinerja aerobik, tetapi juga dapat memiliki efek pada kinematika renang. Hal ini disebabkan oleh permukaan yang mendorong, sehingga penggunaan *hand paddle* cenderung dapat meningkatkan kecepatan dan panjang stroke. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan alat bantu latihan dapat meningkatkan kinerja dalam renang. Salah satu kesalahan yang dilakukan oleh perenang lanjutan adalah kayuhan atau dorongan air ke arah bagian belakang tubuh. Saat gerakan kaki bergerak secara bersamaan akan tetapi pada saat gerakan lengan akan mendorong air, lengan menjadi lambat dan menghambat kecepatan. Kunci dari kecepatan gaya kupu-kupu ialah ayunan kedua lengan secara bersamaan. Oleh karena itu penulis ingin meningkatkan kecepatan pada renang gaya kupu-kupu dengan menggunakan alat bantu yaitu

hand paddle. Penulis berasumsi bahwa latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dapat mempengaruhi meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu. Dengan latihan menggunakan *handpaddle* ditelapak tangan maka ayunan tangan akan mempermudah saat mengayunkan lengan.

Berdasarkan kenyataan di atas penulis merasa tertarik untuk mengetahui “Pengaruh latihan renang dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter pada klub renang *Swim Academy Center Tasikmalaya*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh latihan renang dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet klub renang *Swim Academy Center Tasikmalaya*?”

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu penjelasan karakteristik atau ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat di ukur dan rumusnya harus di dasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Adapun istilah tersebut diantaranya:

- 1) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan setiap hari menambah beban latihan atau pekerjaanya. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2003, hlm. 643). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses yang dilakukan berulang kali untuk meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu.
- 2) Renang merupakan olahraga yang terbaik untuk menjaga kesehatan dan pembentukan tubuh. Dikatakan demikian karena pada saat berenang hampir semua otot tubuh bergerak, sehingga otot-otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatannya meningkat (Chandra, 2010, hlm. 135).

- 3) Gaya kupu-kupu merupakan modifikasi dari gaya dada dengan gerakan lengan pada saat mendayung berlawanan arah dengan gaya dada, gerakan *recovery* lengan dilakukan di luar air dan gerakan kaki menyerupai gerakan ekor lumba-lumba. (Karnadi, 2008, hlm. 2.61). Jadi gaya kupu-kupu adalah berenang dengan posisi tubuh menghadap permukaan air dengan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dan kaki menendang secara bersamaan.
- 4) Alat bantu Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V (2019) bahwa alat berarti “Perlengkapan”. Perlengkapan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah alat bantu renang.
- 5) Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V (2019) bahwa bantu berarti “Penolong”. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan penolong yaitu untuk membantu pada proses latihan renang. Alat bantu penolong tersebut adalah *hand paddle*
- 6) *Hand paddle* menurut Telles (2017) ialah “alat dayung tangan yang digunakan untuk meningkatkan performa renang dengan meningkatkan daya dorong”. (hlm. 909).
- 7) Kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara beturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu cepat (Harsono, 2001, hlm. 36).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dari rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet klub renang *Swim Academy Center* Tasikmalaya”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah:

- 1) Bagi pembaca, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang perbandingan pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan tanpa menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan berenang gaya kupu-kupu.
- 2) Bagi Peneliti lain, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan dapat membantu dalam penelitian lainnya.
- 3) Bagi Penulis, penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk ilmu pengetahuan dalam penerapan ilmu yang berkaitan dengan perbandingan pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan tanpa menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu.