

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

3.1.1 Renang

Renang ternyata dikenal sejak zaman pra-sejarah. Dari gambar-gambar yang berasal dari zaman batu di Jepang. Renang adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh para samurai (Narlan & Priana, 2017, hlm 3). Renang merupakan olahraga yang diminati banyak orang dengan tujuan yang berbeda seperti kebugaran, kompetisi dan rekreasi. Menurut Solihin & Sriningsih (dalam Arhesa, 2020) menyatakan bahwa “renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan Gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga finish” (hlm.2).

Renang merupakan olahraga air yang memiliki berbagai macam gaya dan memiliki manfaat yang banyak bagi Kesehatan tubuh manusia. Menurut Thomas (dalam Arhesa, 2020) menyatakan bahwa “renang terbagi beberapa macam Gerakan atau gaya, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), dagay punggung dan gaya kupu-kupu. Manfaat renang menurut Sugiyono (dalam Arhesa, 2020) menyatakan bahwa “berenang merupakan salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan Kesehatan”. Selain manfaat renang yaitu renang juga dapat mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan kebugaran, menghilangkan stress dan bermanfaat bagi perkembangan pertumbuhan fisik anak untuk sarana Pendidikan, prestasi dan rekreasi.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga air yang memiliki banyak manfaat. Renang memiliki 4 macam gaya yaitu gaya katak, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Renang dapat dilakukan dalam proses pembelajaran ataupun olahraga prestasi.

3.1.2 Macam-macam Gaya Renang

Menurut Mulyaningsih (dalam Arhesa, 2020) “olahraga renang terdiri dari empat gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada/katak, gaya punggung, dan gaya kupu-

kupu”. Gaya dasar dalam berenang yaitu gaya dada dan gaya bebas karena sebelum menguasai gaya punggung dan gaya kupu-kupu harus menguasai dulu gaya dasar tersebut.

Empat gaya tersebut diuraikan yaitu sebagai berikut:

3.1.2.1 Gaya dada

Gaya dada merupakan gaya dasar yang sering digunakan oleh para perenang pemula. Gaya dada atau gaya katak yaitu berenang dengan posisi badan menghadap ke permukaan air. Pada saat melakukan gaya dada, kaki menendak keluar di dalam air kemudian tangan lurus kedepan. Kedua tangan membuka agar badan bisa maju kedepan. Pada saat berenang bada bergerak menirukan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Kepala berada di permukaan air, setelah melakukan satu kaligerakan kaki dan tangan.

3.1.2.2 Gaya bebas

Renang gaya bebas merupakan renang gaya bebas merupakan renang yang paling umum digunakan dan sering kali dianggap yang paling cepat diantara gaya renang yang lain. Berenang dengan gaya bebas yaitu dada dan wajah berada menghadap ke permukaan air. Kedua tangan bergerak dari depan mengayuh kebelakang secara bergantian, semetara kedua kaki digerakan naik turun ke atas ke bawah secara bergantian. Pada saat pengambilan napas dilakukan ketika lengan digerakan keluar dari air, sehingga posisi kepala menengok untuk menoleh kekiri atau kekanan. Renang gaya bebas memungkinkan perenang untuk mencapai kecepatan tinggi dan efesiensi pergerakannya.

3.1.2.3 Gaya punggung

Gaya punggung merupakan gaya renang dengan posisi badan terlentang dan punggung menghadap ke permukaan air. Posisi kaki sama dengan gaya bebas yaitu bergerak ke atas ke bawah. Tangan bergerak mengayuh dari luar bahu kearah pinggang dengan posisi yang lurus. Renang gaya punggung memungkinkan perenang untuk berenang dengan nyaman karena bernapas dengan leluasa.

3.1.2.4 Gaya kupu-kupu

Gaya kupu-kupu merupakan gaya yang gerakannya seperti sayap kupu-kupu yang dilakukan dengan dorongan di bawah air. Gerakan kaki pada gaya ini

yaitu menyapu ke bawah untuk memberikan dorongan ke depan dengan badan meliuk seperti lumba-lumba. Pada saat melakukan Gerakan ini pengambilan napas yaitu pada saat kepala keluar bersamaan dengan Gerakan tangan kedepan. Gaya kupu-kupu ini memerlukan kekuatan, koordinasi, dan teknik yang baik.

Berdasarkan penjelasan di atas renang memiliki 4 gaya, dalam hal ini penulis akan meneliti renang gaya bebas.

3.1.3 Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas atau bisa disebut *crawl* merupakan renang dengan posisi badan menghadap ke permukaan air, kedua belah tangan bergerak secara bergantian mengayuh ke belakang, sementara kaki bergerak naik turun ke atas ke bawah. Pada saat berenang posisi wajah menghadap ke permukaan air tetapi pada saat pengambilan napas menengok ke satu arah samping. Gaya bebas merupakan gaya renang yang cepat dari gaya kupu-kupu dan punggung. Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang perenang harus menguasai teknik-teknik dasar dalam berenang, seperti meluncur, mengapung, pernapasan dan koordinasi Gerakan.

Menurut (Tahapary & Syaranamual 2020) menyatakan bahwa “gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian ke depan dengan Gerakan mengayuh dan Gerakan kaki naik turun ke atas dan ke bawah (hlm.33) untuk lebih jelasnya sabagi berikut :

3.1.3.1 Posisi Tubuh

Posisi tubuh dalam renang gaya bebas yaitu sejajar dengan permukaan air dari mulai kepala sampai kaki.

3.1.3.2 Gerakan Lengan

Gerakan lengan gaya bebas dilakukan dari depan dengan posisi lengan lurus kemudian di ayunkan ke belakang lalu di angkat ke samping kemudian jari-jari masuk kedalam air dengan telapak tangan yang menghadap keluar.

3.1.3.3 Gerakan Kaki

Gerakan kaki dalam berenang gaya bebas yaitu bergerak mengayuh ke atas dan ke bawah secara bergantian, kaki harus dengan posisi lurus dan rileks untuk membantu pergerakan maju. Cambukan kaki dalam renang gaya bebas ada tiga

macam yaitu : dua kali kaki pada satu kali putaran lengan, empat kali kaki pada satu putaran lengan, dan enam kali kaki pada satu kali putaran lengan.

3.1.3.4 Gerakan Pengambilan Napas

Pernapasan dalam renang gaya bebas dilakukan dengan memutar kepala ke samping pada saat lengan dalam proses mendorong air keluar, dengan posisi badan yang tetap lurus. Sehingga, posisi kepala tidak naik terlalu tinggi dari permukaan air.

3.1.3.5 Gerakan Koordinasi

Gerakan koordinasi dalam gaya bebas melibatkan sinergi antara berbagai bagian tubuh seperti tangan, kaki, pernapasan, dan Gerakan badan untuk mencapai efisiensi dan kecepatan yang maksimal dalam berenang. Gerakan koordinasi dikatakan baik, apabila Gerakan antara kaki, tangan, dan pengambilan napas yang sinkron sehingga menghasilkan daya laju.

3.1.4 Nomor Perlombaan Renang

Perlombaan dalam renang terdiri dari beberapa nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang. Adapun nomor-nomor renang putra dan putri yang diperlombakan dalam olimpiade sesuai dengan peraturan perlombaan FINA (*Federation International de Nation Amateur*) menurut Cheilvia Ch. Meizar sebagai berikut:

- 1) gaya bebas: 50 m, 100 m, 400 m, 800 m (putri), 1500 m (putra)
- 2) gaya kupu-kupu: 100 m, 200 m
- 3) gaya punggung: 100 m, 200 m
- 4) gaya dada: 100 m, 200 m
- 5) gaya bebas estafet: 4 x 100 m, 4 x 200 m

3.1.5 Alat Bantu *Hand Paddle*

Alat bantu merupakan alat-alat yang bisa digunakan untuk membantu proses pembelajaran. Alat bantu biasanya digunakan untuk membantu proses latihan atau Pendidikan. Menurut Sudjana (dalam Nurwandi, 2023) menyatakan bahwa “alat peraga adalah suatu alat bantu untuk mendidik atau mengajar supaya apa yang dikerjakan mudah dimengerti anak didik” (hlm.3)

Menurut Hamka (dalam Nurfadhillah, 2021) menyatakan bahwa “media pembelajaran dapat didefinisikan sebagai perantara antar tenaga pendidik dan peserta didik dalam memahami materi pembelajaran agar efektif dan efisien” (hlm.9). Sedangkan menurut Azhar (dalam Audi, 2019) menyatakan bahwa “pengertian media pembelajaran adalah alat bantu pada proses belajar baik didalam maupun diluar kelas” (hlm.589). dalam hal ini media yang dimaksud adalah *hand paddle*.

Hand Paddle merupakan alat bantu meningkatkan daya dorong dalam berenang. *Hand Pddle* dapat membantu perenang lanjutan yang memiliki kayuhan tangan lemah. Menurut Febrianto (2019) menjelaskan bahwa “*hand paddle* adalah piring plastik yang dikenakan diatas telapak tangan perenang dan menempel di punggung tangan perenang dengan tali elastis, digunakan untuk perenang yang memiliki kekuatan lengan yang masih rendah (bukan pemula)” (hlm.23). Maka tangan yang menggunakan alat ini akan mengakibatkan dorongan lengan menjadi berat, hal ini melatih kekuatan otot lengan perenang.

Dalam memilih *hand paddle* harus disesuaikan dengan kenyamanan dan ukuran perenang. Adapun jenis-jenis *hand paddle* sebagai berikut:

1) Model *Finger Paddle*



Gambar 2. 1 *Finger Paddle*

Sumber: Heru Miftakhudin (2015)

2) Model *Free Style Paddle*



Gambar 2. 2 *Free Style Paddle*

Sumber: Heru Miftakhudin (2015)

3) Model *Holes Paddle*



Gambar 2. 3 *Holes Paddle*

Sumber: Heru Miftakhudin (2015)

Dari tiga jenis *hand paddle* diatas peneliti menggunakan jenis *Holes Paddle* atau *paddle* yang sudah dirancang dengan lubang-lubang di permukaanya. Yang bertujuan untuk mengurangi resisten air, sehingga memungkinkan gerakan tangan lebih lancer, hal ini dapat membantu para perenang untuk meningkatkan kecepatan dan efisiensi gerakan. Kemudian dengan lubang-lubang tersebut dapat membantu para perenang untuk merasakan tekanan air sehingga bisa memahami pergerakan tangan dengan lebih baik.

Untuk *Finger Paddle* digunakan untuk penyesuaian teknik atau lebih spesifik dengan jari-jari. Dengan latihan menggunakan alat bantu ini dapat membantu pengembangan koordinasi jari-jari.

Sedangkan *Free Style Paddle* digunakan untuk atlet yang sudah mahir atau terbiasa karena untuk memberikan hambatan-hambatan yang lebih. Sehingga tidak memungkinkan untuk digunakan kepada para perenang yang belum terbiasa atau belum terlalu mahir.

Maka dari itu peneliti menggunakan jenis *Holes Paddle* untuk para perenang lanjutan *private* Sabian sebagai pemula dalam menggunakan alat bantu dalam berenang, dengan ukuran lubang biasanya berdiameter 5-10 mm. jumlah lubang memiliki 2-4 lubang untuk tali, memungkinkan penyesuaian yang lebih baik untuk berbagai ukuran. Untuk lubang ventilasi berdiameter 3-10 mm untuk memberikan sirkulasi air yang lebih baik.

3.1.6 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik harus disusun baik dan sistematis agar bisa meningkatkan kemampuan fungsional dari system tubuh untuk mencapai peratasi pada atlet yang lebih baik.

Menurut Harsono (2018) yang menjelaskan tentang kondisi fisik yaitu:

- 1) Akan ada penambahan jumlah kapiler yang membantu (server) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah
- 2) Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latih.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.
- 6) Mampu berlatih keterampilan teknik dan taknik lebih lama dan lebih baik.
- 7) Akan kurang mengalami rasa sakit.
- 8) Kurang peka terhadap cedera-cedera
- 9) Dapat menghindari mental fatigue.
- 10) Rasa percaya diri (hlm. 3-4).

Komponen kondisi fisik yang mendukung dalam penelitian ini adalah daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

3.1.6.1 Daya Tahan

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan latihan yang terus menerus dalam waktu yang lama. Menurut Harsono (2018) “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama,

tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut” (hlm.11). dengan demikian daya tahan merupakan latihan tanpa merasakan kelelahan yang berarti pada saat melakukan aktivitas tersebut.

3.1.6.2 Kekuatan

Kekuatan (*strength*) merupakan komponen yang penting dalam meningkatkan kondisi fisik. Menurut Harsono (2018) “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Sedangkan kekuatan otot menurut Harsono (2018) “kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu kekuatan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi” (hlm.62). oleh karena itu kekuatan otot dapat membantu dalam memperkuat stabilitas sendi.

3.1.6.3 Kelentukan

Kelentukan adalah Gerakan pada sendi tubuh yang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi tersebut. Menurut Harsono (2018) “kelentukan adalah kemampuan Gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm.35) jadi faktor yang menentukan kelentukan adalah elastis otot. Oleh karena itu kelentukan penting bagi atlet dalam cabang olahraga yang menuntut gerak sendi, seperti senam, loncat indah, atletik, dan lainnya.

3.1.6.4 Kecepatan

Kecepatan adalah gerakan dilakukan secara cepat dengan waktu yang singkat. Menurut Harsono (2018) mengatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 145). Sedangkan menurut Safruddin (dalam Ihsan dan Surwirman, 2018) menjelaskan bahwa “faktor yang membatasi kecepatan adalah kekuatan otot, viskositas otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi, antropometri dan daya atahan anaerobic” (hlm.3). Jadi kecepatan merupakan perbandingan antara kecepatan dan aksi.

Dalam cabang olahraga terdapat komponen kondisi fisik yang sangat penting, terutama untuk meningkatkan laju dalam menghasilkan dorongan renang.

Dalam kompetisi renang gaya bebas biasanya yang sering digunakan, karena gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat.

3.1.7 Kecepatan

Menurut Harsono (2018) mengatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 145). Menurut Harsono (2018, 149) “Latihan kecepatan diberikan pada tahap persiapan, namun sebaiknya setelah atlet memiliki kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan yang cukup, jadi kira-kira setelah minggu ke-4 atau ke-6”. Dalam hal tersebut latihan kecepatan yang bisa menunjang untuk keberhasilan dapat dilakukan dengan bentuk latihan seperti: 1) *Sprint Training*, 2) *Interval Training*, 3) *Repetition Training*. Namun bentuk latihan yang biasa digunakan dalam cabang olahraga renang Ketika latihan di air yaitu sebagai berikut:

3.1.7.1 Sprint Training

Sprint training merupakan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan melakukan rangkaian lari cepat dalam jarak yang pendek, dalam penelitian ini digunakan dengan kecepatan tinggi dalam setiap repetisinya, tetapi diselingi dengan waktu istirahat yang cukup. Menurut Harsono (2018) “untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai” (hlm.150).

3.1.7.2 Interval Training

Latihan interval training merupakan metode latihan yang bergantian antara latihan intensitas tinggi dengan istirahat atau latihan intensitas rendah. Menurut Harsono (2018) “jarak yang dilarikan adalah demikian sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari. Jadi sekitar 40-60 m atau kurang” (hlm.149).

3.1.7.3 Repetition Training

Repetition training merupakan metode latihan dengan melakukan beberapa kali pengulangan latihan tertentu dalam satu set. Dalam renang gaya bebas metode ini bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan karena adanya latihan pengulangan dengan durasi istirahat dan jarak yang tetap atau bervariasi. Menurut

Harsono (2018) “latihan ini ialah metode dasar yang bisa dipakai untuk melatih daya tahan ataupun kecepatan lari”.

3.1.8 Konsep Latihan

Latihan adalah suatu proses atau kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, keahlian, atau kualifikasi seseorang dalam bidang atau disiplin ilmu tertentu. Tujuan latihan dapat bervariasi, termasuk meningkatkan kesehatan fisik, pengembangan keterampilan, atau untuk tugas atau pekerjaan tertentu. Pengertian latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang keterampilan (satu tugas) belum berpindah ke keterampilan (tugas) lain (Wati, dkk., 2018, hlm. 3). Untuk performa yang maksimal olahraga memerlukan latihan yang sistematis untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik.

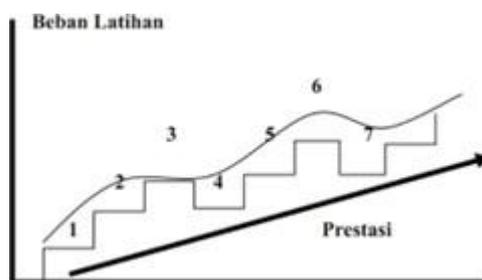
Latihan sistematis merupakan latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kapasitas fisik terhadap latihan yang dilakukan. Menurut Nossek (dalam Malasari, 2019) menyatakan “latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi” (hlm.84). Setiap proses latihan yang disusun bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi pada atlet, dengan demikian sebelum melakukan latihan, atlet harus melaksanakan tes untuk Menyusun program latihannya.

Setiap latihan dilakukan berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Dalam hal ini prinsip latihan yang perlu diterapkan dalam cabang olahraga renang meliputi:

3.1.8.1 Pinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang biasa atlet lakukan. Prinsip beban latihan ini diberikan agar pada saat pemberian beban berlebih agar latihan pada tubuh dapat beradaptasi. Dengan begitu tidak akan terjadi perubahan apabila jika beban yang diberikan saat latihan adalah beban normal. Hal ini sependapat

Menurut Suharja (dalam Mongsidi, 2023) menyatakan “prinsip beban lebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat disbanding dengan kemampuan yang bisa diatasi” (hlm72). Untuk menerapkan prinsip over load menggunakan metode system tangga yang didesain oleh pompa (1994).



Gambar 2. 4 Sistem Tangga

Oleh karena itu, beban latihan yang diberikan kepada perenang harus berat namun realistis yaitu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atlet tersebut, serta harus dilakukan secara berulang-ulang dengan intensitas yang tinggi.

3.1.8.2 Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu pada jumlah beban yang dilakukan dalam setiap waktu latihan, intensitas latihan dapat di gambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Menurut Harsono (2018) mengungkapkan “melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya, atlet lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih lincak, lebih kuat dan terampil dengan sendirinya”. Intensitas dengan menggunakan beban latihan dengan cara menentukan jarak tempuh kemudian menentukan waktu tempuh.

3.1.8.3 Prinsip Individualis

Prinsip individualis merupakan konsep latihan dengan susunan karakteristik yang sesuai dengan tiap individu, meskipun memiliki prestasi yang sama. Menurut Harsono (dalam Wongsidi, 2023) mengatakan bahwa “tidak ada dua orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.72). Oleh karena itu, program latihan

yang telah di susun harus dilaksanakan oleh setiap individu agar dapat menghasilkan prestasi yang cukup baik.

Berdasarkan paparan diatas, prinsip individu yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu dengan memperhatikan kecepatan dari setiap individu tersebut dengan menggunakan sarana dan prasarana yang ada. Penerapannya dilakukan dengan individu tersebut memalkukan sesuai dengan kemampuannya, seperti waktu istirahat dan jumlah repetisinya.

3.1.8.4 Pulih Asal

Latihan yang dilakukan dengan waktu yang lama dan terus-menerus dengan peningkatan beban dapat mengeluarkan energi yang cukup banyak. Jika latihan tidak dilakukan dengan tepat maka akan merusak keterampilan yang sudah dimiliki, sehingga prinsip pulih asal juga berperan penting terhadap pencapaian tujuan latihan. Penerapan pulih asal dalam penelitian ini yaitu melakukan pendinginan dengan berenang *relax*.

Dari beberapa penjelasan prinsip-prinsip latihan terlihat bahwa peran pelatih dalam proses latihan sangatlah penting, pelatih harus mempunyai landasam keilmuan dan seni dalam melaksanakan rencana latihannya, sehingga atlet dapat berkembang selama latihan dalam peningkatan kondisi fisik, mental dan sosialnya, selain itu untuk mencapai perubahan fungsional yang positif dalam system tubuh, psikologis dan sosialnya, proses pelatihannya harus focus dan didasarkan pada penerapan prinsip-prinsip latihan tersebut.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Sopa Nur Ramdhani (2021) dengan judul: “Pengaruh latihan menggunakan alat bantu fins terhadap kecepatan renang kaki gaya bebas”. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sopa Nur Ramdhani membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu terhadap kecepatan renang gaya bebas. Persamaan variable dari penelitian ini yaitu kecepatan renang gaya bebas dan perbedaanya yaitu alat bantu yang di gunakan penulis yaitu hand paddle.

Selain itu penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bayu Dwi Febrianto (2019) dengan judul : “Pengaruh penggunaan hand paddle dan

fins swimming terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang club tirta bima Majalengka.” Hasil yang dilakukan Bayu Dwi Febrianto membuktikan bahwa terdapat pengaruh dari kedua latihan tersebut terhadap kecepatan renang gaya bebas. Persamaan variable pada penelitian ini yaitu latihan menggunakan alat bantu *hand paddle*, penelitian tersebut akan penulis jadikan sebagai bahan pertimbangan latihan menggunakan alat bantu tersebut pada renang gaya bebas memberikan pengaruh yang berarti. Oleh sebab itu penulis akan mencoba meneliti menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas pada perenang di private Sabian di Tasikmalaya.

dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa perbedaan dengan penelitian yang akan di teliti yaitu perbedaan tempat, waktu, populasi, sampel dan alat bantu.

Penelitian yang relevan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian yang akan di laksanakan oleh penulis, berdasarkan penelitian diatas latihan dengan menggunakan alat bantu memberikan pengaruh yang berarti bagi para perenang, oleh sebab itu penulis ingin mencoba dengan penelitian pengaruh alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu pendapat yang diyakini kebenarannya sebagai titik untuk mendapatkan solusi dari permasalahan. Kerangka konseptual dalam suatu penelitian harus jelas. Menurut Sugiyono (2017) “kerangka pemikiran merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan” (hlm.60). Ketidak jelasan konsep dalam suatu penelitian akan menimbulkan pemahaman atau presepsi yang berbeda dengan maksud peneliti. Dengan hal ini kerangka konseptual dijelaskan secara terurai sehingga berkaitan dengan kajian-kajian teori dengan masalah yang diteliti oleh penelilit.

Mengenai permasalahan dilapangan pada renang gaya bebas perenang lanjutan pada kemampuan gaya bebas ayunan tangannya masih lemah. Oleh sebab itu untuk menghasilkan kemampuan mengayun yang maksimal pada renang gaya bebas menggunakan latihan dengan alat bantu hand paddle. Dengan menggunakan alat bantu tersebut, dapat membantu pengembangan kekuatan, kecepatan, dan daya

ledak otot ini di bagian atas tubuh terutama lengan. Kemudian manfaat melakukan latihan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi perenang lanjutan atau individu yang ingin meningkatkan salah satunya kecepatan. Melakukan latihan ini secara teratur, dengan intensitas yang tepat akan membantu mencapai hasil yang diinginkan.

2.4 Hipotesis penelitian

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir dan penelitian yang relevan seperti diatas maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu: Terdapat pengaruh yang berarti dengan latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada perenang lanjutan *private* Sabian Kota Tasimlaya.