

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur oleh individu atau kelompok dengan tujuan tertentu. Dalam pelaksanaannya olahraga memiliki beberapa unsur seperti unsur Kesehatan, bermain, dan kesenangan. Menurut Mutohir (dalam Khairuddin, 2017) mengungkapkan bahwa “olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota Masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan perstasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila” (hlm.4). sedangkan menurut Santosa Giriwijoyo (2012) (dalam Khairuddin, 2017) mengungkapkan bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Dengan melakukan olahraga secara teratur dapat menghilangkan stress, menumbuhkan percaya diri dan tubuh menjadi lebih bugar” (hlm.4).

Menurut Dwijowimoto, (dalam Pratiwi, 2015) “olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur” (hlm.1). renang memiliki manfaat yang sangat besar bagi tubuh, terutama jika dilakukan dibawah bimbingan seorang pelatih, oleh karena itu dibutuhkan sekolah renang yang mengajarkan latihan dasar renang dengan cara yang benar untuk memperoleh manfaat tersebut. Menurut Gemain (2023) “renang merupakan aktivitas tubuh yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan bagian-bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan Gerakan maju”(hlm.2). Olahraga renang merupakan olahraga yang diminati banyak orang dan memiliki manfaat bagi tubuh karena seluruh anggota tubuh ikut bergerak. Terdapat empat gaya renang yang bisa dilakukan untuk menjaga Kesehatan tubuh yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Menurut Heri Z (dalam Johnita, 2020) menjelaskan mengenai renang gaya bebas sebagai berikut:

Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terkait dengan Teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan Gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air.

Renang gaya bebas merupakan gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan ketiga gaya renang lainnya. Karena gaya bebas ini memiliki koordinasi yang baik sehingga menghasilkan hambatan yang minim. Hal ini sependapat dengan (Narlan & Priana, 2017, hlm 46) “gaya bebas (*free style* atau *Crawl*) mempunyai Gerakan yang lancer dan cepat, seimbang, koordinasi yang baik, dorongan yang besar, serta mempunyai hambatan minim”. Dalam gaya bebas factor yang sangat mempengaruhi dan tidak bisa dipisahkan yaitu faktor kecepatan karena dapat membantu dalam berenang.

Menurut Susnadi 2013 (dalam Arhesa, 2019) mengungkapkan bahwa “ciri khas gerakan gaya bebas adalah posisi badan dalam satu garis lurus dan saat pemulihan (*recovery*) gerakan kedua tangan berbeda di atas permukaan air” (hlm.2). Hal ini dibutuhkan kinerja otot yang cukup besar, diantaranya adalah otot kaki karena sebagai salah satu anggota tubuh untuk bergerak maju dalam renang gaya bebas ini, otot lengan digunakan untuk mengayuh air agar bergerak maju. Olahraga renang mengharuskan menggerakkan kaki dan tangan untuk melaju ke tempat yang lain. Menurut sukintoko dan Sukarno (dalam Arhesa, 2019) mengungkapkan bahwa “setiap maju dalam berenang adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Kecepatan menurut Meirizal (dalam Giartama, 2018) menyatakan “kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat singkatnya.” (hlm.2). Sedangkan kekuatan menurut Harsono 2018 mengungkapkan “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan.” (hlm.61). Berdasarkan kutipan diatas, ketika melakukan renang gaya bebas untuk memiliki kecepatan renang maka harus dimiliki kecepatan dengan kekuatan. Kecepatan merupakan seseorang melakukan gerakan yang terus-menerus dengan waktu yang singkat.

Namun berdasarkan fakta dilapangan ketika saya membantu melatih di *private Sabian* masih banyak perenang lanjutan yang mengalami keterlambatan dalam peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Contohnya pada saat para perenang lanjutan ini mengikuti kejuaraan seperti O2SN para perenang lanjutan dari *private Sabian* sering kali tidak mendapatkan prestasi, dan sering tertinggal oleh perenang yang lain, karena waktu tempuhnya yang masih jauh dari waktu ideal dalam renang gaya bebas 50 meter. Setelah di analisis yang menyebabkan tertinggalnya dan tidak mendapatkan prestasi tersebut yaitu salah satu penyebabnya keterlambatan pada kayuhan tangan yang kurang kuat dan kurang cepat. Dengan hal tersebut para perenang diperlukan program yang terstruktur dengan latihan pembebanan untuk meningkatkan kecepatan pada perenang lanjutan *private Sabian* yang mengalami keterlambatan dalam kecepatan lengan. Upaya yang dapat dilakukan untuk bisa meningkatkan daya dorong lengan pada renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu yaitu dengan menggunakan *hand paddle*. Dalam hal ini penggunaan alat bantu *hand paddle* dapat melatih kekuatan otot lengan sehingga dapat menghasilkan laju kecepatan renang gaya bebas meningkat. Dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* penulis berharap kecepatan dalam renang gaya bebas bagi perenang lanjutan *private sabian* Tasikmalaya mengalami perubahan dan peningkatan. Sehingga ketika dalam mengikuti perlombaan dapat meraih prestasi dan tidak lagi tertinggal oleh perenang yang lainnya.

Berdasarkan fakta di lapangan maka penulis memilih judul dalam penelitian yaitu “Pengaruh Alat Bantu *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mencoba merumuskan masalah dari penelitian tersebut “apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada perenang lanjutan *private Sabian*?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan Batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Menurut Harsono (dalam mongsidi, 2023) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan dan kerjanya (hlm.73).
- 1.3.2 Menurut Febrianto (2019) “Hand Paddle adalah piringan plastic yang digunakan diatas telapak tangan perenang dan menempel menempel di punggung tangan perenang dengan tali elastis.”
- 1.3.3 Menurut Meirizal (dalam Giartama, 2018) “kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh sutau jarak dalam waktu yang sesingkat singkatnya” (hlm.129).
- 1.3.4 Menurut Gemain (2019) (dalam gemaini dkk, 2023) “renang merupakan aktivitas tubuh yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan bagian- bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju” (hlm.2).
- 1.3.5 Menurut Maglico (dalam Irhana. 2020)“gaya bebas merupakan gaya yang tercepat dibandingkan dengan tiga gaya lainnya” (hlm.4).

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ”untuk mengetahui pengaruh alat bantu *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada perenang lanjutan *private Sabian*”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat membawa wawasan dan pengetahuan di bidang ilmu olahraga.

Secara praktis diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi guru dan pelatih untuk memanfaatkan latihan menggunakan alat bantu untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.