

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia yang sesuai dengan teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, kesenangan, bisa dilakukan dalam waktu luang, dan memiliki kepuasan. Secara umum olahraga suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkans gerakan tubuh berulang-ulang serta untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik, mental, serta menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh (Suleyman, 2012, hlm.689). Dengan melakukan olahraga secara teratur dapat menghilangkan stres, lebih percaya diri dan kepuasan dalam melakukan aktifitas itu sendiri serta tubuh menjadi bugar.

Dalam olahraga bisa dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak, yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup (Mulyana, 2012, hlm.18). Oleh kerena itu olahraga sangat penting untuk kesehatan, setiap orang dapat melakukan aktivitas olahraga baik di darat, di air maupun di udara. Banyak jenis olaharaga yang dapat di lakukan bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan seperti sepak bola, bola voli, bola basket, tenis meja, bulutangkis, renang, dan sebagainya.

Olahraga renang merupakan kegiatan yang menyenangkan dilakukan di dalam air, kegiatan renang ini dapat dijadikan sebagai rekreasi dalam waktu luang. Menurut Haller (2015) mengatakan bahwa “Renang merupakan olahraga yang dapat dinikmati ketika waktu senggang serta menyehatkan tubuh karena hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat” (hlm.7). Olahraga renang banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, bahkan

sampai usia lanjut. Olahraga renang mengalami banyak perkembangan dan peningkatan sesuai dengan tujuan masing-masing baik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, serta rekreasi ataupun untuk tujuan prestasi. Setiap perenang mengikuti pembinaan olahraga tujuannya untuk mencapai prestasi yang maksimal dan prestasi renang yaitu terletak pada kecepatan renang, Menurut Solihin dan Sriningsih (2016) menjelaskan sebagai berikut:

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).

Pada cabang olahraga renang terdapat beberapa gaya yang muncul dalam lomba-lomba renang diantaranya, renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung, dan renang gaya kupu-kupu masing-masing gaya ini memiliki tingkat kesulitannya.

Gaya bebas merupakan cara berenang yang alamiah, di mana lengan bergerak secara bergantian untuk mendayung, sedangkan tungkai digerakan ke atas dan ke bawah bergantian seperti layaknya orang berjalan, posisi badan sejajar dengan air atau di atas permukaan air. Sependapat dengan Anggara et al. (2018) dalam Jori Lahinda menjelaskan tentang gaya bebas sebagai berikut:

Berenang dengan posisi dada menghadap kepermukaan air, kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan ke bawah, sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap kepermukaan air (hlm.84).

Gaya bebas merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Hal ini sependapat dengan Narlan, Abdul dan Ari Priana (2016) bahwa “gaya bebas mempunyai gerakan yang lancar dan cepat, seimbang, koordinasi yang baik, dorongan yang bebas, serta mempunyai hambatan yang minim” (hlm.46). Dalam membahas renang gaya bebas faktor kecepatan tidak dapat dipisahkan karena dapat membantu dalam berenang.

Kecepatan merupakan seseorang yang melakukan gerakan secara terus menerus dengan waktu tempuh yang sangat singkat. Kecepatan adalah kemampuan

gerak-gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, dkk 2018, hlm.28). Untuk meningkatkan kecepatan berenang harus dilatih dengan adanya latihan – latihan gerakan kaki, dan untuk mencapai kecepatan maksimal pada tungkai menggunakan enam irama pukulan sesuai dengan perenang yang menggunakan jarak tempuh terdekat atau *sprinter* (Sandra Arhesa, 2020, hlm.43). Maka untuk mencapai kecepatan maksimal dalam renang gaya bebas menggunakan enam irama pukulan kaki karena harus menempuh jarak lintas dengan menghasilkan waktu yang terbaik.

Namun berdasarkan fakta dilapangan hasil observasi pada privat Sabian di Tasikmalaya masih banyak perenang lanjutan kurang pada dorongan kaki yang dibuktikan laju kecepatan renang gaya bebas yang menghasilkan catatan waktu masih lambat. Gerakan kaki pada olahraga renang menjadi salah satu sumber tenaga pendorong, sehingga gerakan yang dilakukan bergerak tanpa putus akan menghasilkan laju yang cepat (Rahmani, 2017, hlm. 30). Oleh sebab itu kesalahan seperti kaki yang masih sangat lemah dan pergelangan kaki masih kaku sehingga akan menghambat pada laju kecepatan renang dan juga tidak ada hasil yang maksimal untuk mendorong karena pergelangan kaki yang kurang lentur tidak akan terjadi aksi reaksi untuk mendorong, dalam hal ini untuk meningkatkan kemampuan perlu adanya suatu program yang terstruktur, pada perenang lanjutan mengalami keterlambatan dalam kecepatan renang kaki gaya bebas. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kekuatan dan kelenturan, oleh karena itu pada renang gaya bebas memerlukan kekuatan yang optimal terutama pada kaki memerlukan kekuatan otot tungkai dan kelenturan otot tungkai yang dilatih sesuai kebutuhan untuk melakukan daya dorong (Pradana 2013 dalam Sylfi D. U, hlm. 29). Upaya yang dapat dilakukan untuk bisa melakukan daya dorong pada kecepatan renang kaki gaya bebas menggunakan alat bantu yaitu dengan menggunakan *fins*.

Sepatu kaki katak/ fins adalah alat bantu renang yang dibuat khusus untuk menambah daya dorong pada saat latihan renang normal biasanya, dapat melatih kelenturan pada pergelangan kaki dan *fins* yang digunakan dari bahan karet. Menurut Chelvia Ch. Meizar (2013) mengatakan bahwa “kaki katak diciptakan

untuk memberi kekuatan pada kaki dan dapat menambah daya kayuh” (hlm.44). Karena *fins* memiliki ketebalan 1,5 mm – 5 mm dan berat 400-500 gram, sehingga bagi perenang lanjutan menggunakan alat ini mereka bisa lebih cepat melaju di dalam air, peregelangan kaki yang lentur dan badan perenang terangkat ke atas permukaan air. Sedangkan menurut Dick dalam Bayu D. F (2019) mengungkapkan “alat peraga juga mempertinggi pengajaran teknik gaya dan memaksimalkan pengaruh latihan” (hlm.21). Dalam hal ini dengan menggunakan alat bantu *fins* perenang dapat melatih kekuatan otot tungkai serta dapat menghasilkan laju kecepatan renang pada kaki gaya bebas meningkat.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti mempunyai inisiasi bahwa untuk meningkatkan kecepatan diperlukan adanya media atau alat bantu guna meningkatkan kekuatan otot dan menghasilkan terdapatnya kecepatan, alat bantu tersebut menggunakan *fins*. Menggunakan alat bantu ini perenang supaya melatih kekuatan otot dan peregelangan kaki sehingga akan menghasilkan kecepatan renang. Dengan menggunakan alat bantu fins penulis berharap pada kecepatan renang kaki gaya bebas bagi lanjutan pada *privat* renang Sabian di Tasikmalaya mengalami perubahan dan peningkatan.

Berdasarkan fakta empirik di lapangan maka penulis memilih judul dalam penelitian yaitu “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Fins* terhadap Kecepatan Renang Kaki Gaya Bebas”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mencoba merumuskan masalah dari penelitian tersebut “Seberapa besar pengaruh latihan menggunakan alat bantu *fins* terhadap kecepatan renang kaki gaya bebas pada perenang lanjutan *privat* Sabian Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Oprasional

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) Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian

menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan alat bantu fins terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada kecepatan renang gaya bebas bagi lanjutan di *privat* perenang Sabian Tasikmalaya tahun 2020/2021, yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang.

- 2) Alat bantu menurut Alnendra (2016) menjelaskan bahwa “alat bantu pembelajaran atau disebut juga media pembelajaran adalah sebagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifkan dan mengefisienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan” (hlm.115). Dalam penelitian ini alat bantu tersebut adalah *fins*. *Fins* adalah alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai (Farizal Imansyah, 2016, hlm.68).
- 3) Kecepatan menurut Widiastuti (2011) “kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.16). Kecepatan dalam renang ini menyelesaikan lintasan dalam waktu yang tercepat.
- 4) Renang menurut Badruzaman dalam Rahmani (2017) “Renang merupakan suatu aktivitas yang dilakukan di air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuh mengapung agar dapat bernapas dan bergerak” (hlm.7).
- 5) Gaya Bebas menurut Mikanda Rahmani (2017) “adalah salah satu gaya renang dimana posisi tubuh (dada) menghadap ke permukaan air” (hlm.27). Jadi dalam gaya bebas ini posisi tubuh telungkup di permukaan air, gerakan tangan mendorong, dan gerakan kaki seperti layaknya orang berjalan.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas bagi perenang lanjutan *privat* Sabian Tasikmalaya”.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan di bidang Ilmu Olahraga.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian diharapkan bagi guru dan pelatih dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan di bidang olahraga khususnya cabang olahraga renang serta memanfaatkan sarana dan prasarana terutama pada alat bantu *fins*, dan penggunaan *fins* tersebut untuk meningkatkan kemampuan, kesenangan dan minat bakatnya.