

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagian besar merupakan kegiatan berbasis masyarakat yang kehadirannya tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Prakoso & Sugiyanto, 2018). Olahraga juga sangat penting kesehatan tubuh manusia, semua orang dapat melakukan kegiatan olahraga baik di darat, air, maupun di udara. Olahraga merupakan salah satu jenis kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan seseorang dan mencegah berbagai penyakit sehingga membuat tubuh terasa lebih sehat dan segar (Ihtiarini, 2017: 117).

Salah satu cabang olahraga yang sering di gemari atau dilakukan aktivitasnya di lingkungan masyarakat Indonesia adalah cabang Olahraga Renang, cabang Olahraga renang merupakan aktivitas olahraga di dalam air. Olahraga renang akan membuat tubuh lebih kuat dan sehat, karena dalam setiap gerakan renang, semua otot tubuh bergerak. Olahraga berenang biasanya digunakan untuk rekreasi keluarga, olahraga renang sendiri termasuk kedalam olahraga kesehatan, olahraga pendidikan atau sebagai olahraga yang mempunyai sarana dalam mengembangkan kemampuan prestasi individu didalam bidang olahraga. Semakin berkembangnya zaman olahraga renang telah mengalami banyak perubahan sesuai dengan maksud dan tujuan dari

masing-masing individu, dalam menjaga tubuh mereka agar tetap sehat dan bugar, atau mungkin untuk tujuan berprestasi mengembangkan diri. Renang termasuk kedalam olahraga yang mempunyai tujuan sebagai sarana pengembangan diri dan prestasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya berbagai macam perlombaan renang di berbagai tingkat seperti tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dimana dalam perlombaan tersebut para atlet renang yang berprestasi sangat ketat untuk bersaing. Olahraga renang sendiri pada saat ini telah berkembang sebagai suatu kegiatan yang terlembaga atau terstruktur organisasi formal, sehingga dalam kasus ini mendorong para pelatih serta pembina olahraga lebih efektif dalam membina dan mencari calon atlet yang mempunyai bakat prestasi tinggi. Hal ini menjadi salah satu fokus di negara kita dalam pembinaan atlet renang sejak usia dini. Dengan Demikian dalam memperoleh atlet renang yang mempunyai bakat prestasi tinggi dengan cara pemantauan serta pelatihan bakat sejak usia dini.

Menurut Lucero B (2013), beberapa teknik dalam olahraga renang yang harus diperhatikan agar belajar renang menjadi lebih mudah diantaranya adalah:

1. Posisi tubuh yang harus diratakan dengan air saat berada di dalam kolam renang.
2. Menendang air dengan kaki Kemampuan menendang air dengan kaki tergantung pada kelenturan kaki Semakin lentur maka semakin baik.
3. Ayuhan tangan, dan gaya ayuhan tangan harus cukup kuat untuk menarik air

di kolam sehingga menimbulkan daya tarik yang kuat.

4. Saat pemulihan, posisi lengan dapat menyebabkan sedikit percikan air selama pemulihan, agar tidak mengganggu keseimbangan tubuh di dalam air.
5. Bernafas, yang harus menjadi bagian integral dari gerakan lengan.
6. Koordinasi dalam mengayunkan lengan, pernafasan dan gerakan kaki akan memberikan kemampuan berenang cepat.

Pemantauan dan pelatihan ini dilakukan agar mengetahui bakat atlet untuk dibina lebih lanjut. Dalam melakukan pembinaan dan pelatihan untuk mengembangkan bakat prestasi atlet renang, maka banyak di didirikannya klub-klub renang. Setiap atlet renang yang mengikuti pembinaan dan pelatihan olahraga bertujuan dalam mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi maksimal tidak didapat tanpa adanya faktor pendukung. Salah satunya komponen seperti kecepatan, kelentukan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Inti dari prestasi olahraga renang adalah pada kecepatan renang atau renang secepat-cepatnya. Dalam membahas prestasi pada olahraga renang tidak terlepas dari faktor kecepatan. Kecepatan menyumbang dalam prestasi olahraga cepat (*sprints*). Kecepatan berdasarkan Al-Rasyid (2016) adalah Rasio jarak terhadap waktu atau kemampuan bergerak dalam waktu singkat. Beberapa faktor mempengaruhi kecepatan, dan seperti yang dikatakan oleh Wilmore (dalam Ginting, 2020), kecepatan bergantung pada beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu kekuatan, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Oleh karena itu, atlet tidak hanya harus berlatih kecepatan, tetapi juga fleksibilitas.

Salah satu bentuk latihannya untuk meningkatkan kekuatan lengan dengan Menggunakan Alat Bantu *Pull Buoy* dan Alat Bantu *Paddle*. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, latihan menggunakan Alat bantu *Pull Buoy* lebih dapat menambah kecepatan renang gaya bebas 25m.

Dalam meningkatkan kemampuan atlet renang perlu adanya suatu program yang terstruktur, salah satunya yaitu melalui klub atau perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang di Kota Bekasi yaitu Bekasi Central Aquatic. Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa atlet di klub renang Bekasi Central Aquatic masih memerlukan banyak latihan tangan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Sebagian atlet sering kali melakukan berbagai gerakan yang dapat mengurangi kecepatan renang gaya bebas, antara lain ayuhan tangan atlet masih lemah dan kaki atlet juga terbilang masih lemah. Berdasarkan beberapa permasalahan yang terjadi di klub renang Bekasi Central Aquatic maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Metode latihan dengan Menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya pengaruh latihan menggunakan *Pull Buoy* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.
2. Belum diketahui pengaruh latihan menggunakan alat *paddle* terhadap

kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.

3. Belum diketahuinya berapa besar efektivitas metode latihan menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dalam identifikasi masalah diatas maka penelitian ini perlu dibatasi agar pembahasannya lebih fokus. Adapun masalah dibatasi yaitu pada efektivitas metode melatih dengan menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Adakah pengaruh latihan menggunakan *Pull Buoy* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic?
2. Adakah pengaruh latihan menggunakan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic?
3. Seberapa besar efektivitas metode latihan menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *Pull Buoy* terhadap

kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis ataupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah khasanah pengetahuan tentang metode melatih dengan menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru untuk mengetahui adakah pengaruh yang berbeda dengan menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter.
- b. Bagi pembina dan pelatih, penelitian ini sangat membantu untuk meningkatkan dan mengembangkan model-model latihan dengan menggunakan bantuan alat dan berguna untuk meningkatkan prestasi pada atlet.

- c. Bagi Klub, penelitian ini untuk memberikan informasi pada pihak Klub bahwa penggunaan alat bantu dapat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet.
- d. Bagi atlet, penelitian ini membantu atlet renang untuk mengetahui manfaat dari penggunaan alat bantu latihan untuk meningkatkan prestasi renang gaya bebas 25 meter, khususnya kecepatan.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan yang mungkin benar mungkin salah yang dapat dibuktikan kebenarannya, sehingga dapatlah dikatakan bahwa hipotesis merupakan kesimpulan awal dan bersifat sementara. Hipotesis dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan bukan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Adapun hipotesis yang dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ada pengaruh latihan menggunakan *Pull Buoy* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.
- 2) Ada pengaruh latihan menggunakan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.
- 3) Ada perbedaan latihan menggunakan *Pull Buoy* dan alat *paddle*, yaitu lebih efektif latihan dengan menggunakan alat *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada klub Bekasi Central Aquatic.