

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu jenis olahraga air adalah renang, yang dilakukan di dalam air. Dalam olahraga renang, ada empat gaya. Ini adalah gaya bebas (*crawling stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (Koenig et al., 2014). Selain gaya renang yang dihitung dalam perlombaan renang berdasarkan jarak tempuh dan jenis kelamin, empat gaya renang tersebut juga dihitung dalam perlombaan renang..

Baik dari anak-anak hingga orang dewasa, masyarakat Indonesia menyukai renang, baik di kota maupun di desa. Olahraga renang semakin populer, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan fasilitas olahraga renang dan jumlah orang yang melakukannya. Banyak orang berolahraga renang dengan berbagai tujuan, termasuk untuk mencapai prestasi, mempertahankan kesehatan, atau hanya untuk hiburan. Menjadi perenang yang berprestasi tidak semudah yang dibayangkan; perenang dituntut memiliki fisik yang baik dan motivasi yang tinggi untuk berprestasi. Seorang perenang yang ingin berprestasi dalam olahraga yang digelutinya harus memiliki beberapa komponen yang mendukungnya. Tiga komponen berpengaruh pada prestasi: faktor fisik, faktor teknik, dan faktor psikologis (Fernandez-Fernandez et al., 2017). Ketiga komponen tersebut saling bergantung satu sama lain.

Perenang yang baik, kondisi fisik merupakan hal sangat penting. Menurut

Rasyid et al. (2017), ada sepuluh kondisi fisik yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan perenang, termasuk kekuatan, daya tahan, kekuatan ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Salah satu kondisi fisik yang penting untuk olahraga renang adalah kekuatan fisik yang diperlukan untuk bergerak (melaju ke depan) saat perenang berada di dalam air. Kekuatan otot yang digunakan untuk menahan beban dikenal sebagai kekuatan. Karena lengan dan tungkai adalah anggota tubuh yang sangat penting dalam olahraga renang, kekuatan otot lengan dan tungkai sangat penting saat berenang.

Mendapatkan hasil renang terbaik, terutama dalam gaya bebas, kekuatan otot lengan sangat penting. Menurut (Jarryadi, 2013), kekuatan otot lengan terkait dengan kemampuan perenang dalam renang gaya bebas, di mana perenang berusaha memindahkan posisi tubuh dari start hingga finish. Menurut (Kadari, 2018), kekuatan otot lengan dan tungkai sangat penting untuk renang gaya bebas karena otot-otot ini berfungsi untuk mendorong tubuh perenang dari awal untuk mencapai kecepatan maksimal.

Prestasi juga dipengaruhi oleh elemen teknik. Dalam renang gaya bebas, hal-hal yang perlu diperhatikan adalah gerakan kaki dan lengan serta koordinasi pernapasan dan lengan dan kaki (Koenig et al., 2014). Untuk menguasai gerakan teknik tersebut, diperlukan latihan teknik. Menurut McFeeters (2013), langkah-langkah dasar untuk setiap teknik yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna dan dilakukan se-efisien mungkin.

Perenang dengan kemampuan teknik yang luar biasa dapat membantu

mencapai tingkat prestasi yang setinggi mungkin. Begitu juga sebaliknya, jika seorang perenang tidak menguasai tekniknya dengan benar, mereka akan menghadapi kesulitan dan kesulitan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi. Teknik dasar, menengah, dan tinggi adalah semua jenis keterampilan teknik (Carden et al., 2017).

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga renang seperti yang diharapkan banyak perkumpulan renang melakukan pembinaan secara rutin kontinu serta terprogram dan terencana salah satunya adalah club renang *central aquatic* di Kota Bekasi. Club renang *central aquatic* ini cukup besar dan banyak disukai masyarakat sehingga banyak orang tua menitipkan anaknya untuk dilatih berenang di club ini. Namun berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara dengan salah satu pelatih Club renang *Central Aquatic* Bekasi, diperoleh informasi bahwa atlet club renang *Central Aquatic* Bekasi belum pernah memiliki prestasi pada cabang renang terutama pada gaya bebas. Hal ini dikarenakan kecepatan renang gaya bebas para atlet masih belum memenuhi standar pada saat perlombaan. Berdasarkan data dari 13 orang perenang, hanya 40% atlet yang memenuhi standar kecepatan, berarti sisanya yaitu 60% belum memenuhi standar.

Untuk mencapai prestasi yang baik pada renang gaya bebas diperlukan latihan yang terprogram dan terencana dengan baik, sehingga akan menghasilkan kondisi fisik yang baik serta kemampuan penguasaan teknik berenang dengan baik, pada akhirnya akan mendapatkan prestasi yang baik pula. Dalam meningkatkan prestasi renang banyak metode latihan yang bisa diaplikan, namun metode yang diaplikasi oleh pelatih selama ini belum mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas

pada atlet Club renang *Central Aquatic* Bekasi. Untuk meningkatkan kondisi fisik sekaligus juga dapat meningkatkan teknik dalam berenang solusi yang cukup baik adalah latihan menggunakan metode latihan *circuit training*. *Circuit training* merupakan suatu pelatihan olahraga yang memiliki serangkaian pos yang disetiap posnya memiliki berbagai jenis pelatihan berbeda agar dilakukan secara lebih sistematis dan terarah (Ardika et al 2015). Disamping itu *Circuit training* merupakan program latihan yang mengharuskan para pesertanya untuk melakukan suatu kegiatan latihan dalam waktu yang singkat, menggunakan beban dalam level yang sedang, repetisi yang tinggi, dan waktu istirahat yang singkat lalu dilanjutkan dengan program *circuit training* yang lainnya (Kelemen et al, 2016) dan latihan ini tidak membosankan dan menjadi lebih efisien (Contro et al, 2015)

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Fokus dari penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet KU II (umur 13-14 tahun) Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi. Sedangkan peningkatan kemampuan renang gaya bebas disini adalah kemampuan melakukan renang gaya bebas jarak 50meter.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2023 dengan menggunakan metode eksperiment. Untuk menguji kemampuan renang gaya bebas penulis menggunakan tes kemampuan renang 50meter gaya bebas dan dianalisis menggunakan Uji “t”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan metode *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui apakah latihan metode *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam bidang olahraga, khususnya meningkatkan ketepatan renang gaya bebas 50meter.
- b. Menambah wawasan bagi semua unsur dan sebagai referensi untuk penelitian

selanjutnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi atlet itu sendiri, diharapkan dapat mengetahui tingkat kemampuan renang gaya bebas 50meter yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan untuk berprestasi lebih baik.
- b. Bagi para pembina olahraga renang dan pelatih agar dalam memberi pembinaan dan pelatihan yang lebih banyak memiliki landasan ilmiah.
- c. atlet Club renang *Central Aquatic* Kota Bekasi, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas, serta dapat dimasukkannya materi *circuit training* dalam setiap latihan yang dilakukan

E. Definisi Operasional

1. Latihan.

Latihan merupakan proses untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015). Pendapat lain menyatakan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2017). Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Latihan adalah proses untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban Latihan, sehingga dapat mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *circuit training* untuk penyempurnaan gerak renang gaya bebas pada atlet *Central Aquatic* Kota Bekasi

2. *Circuit Training*

Circuit training adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sebuah sirkuit. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Dalam penelitian penulis menggunakan *circuit training* dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

3. Kemampuan renang gaya bebas 50 meter

Kemampuan renang gaya bebas 50 meter adalah kemampuan seorang perenang untuk melakukan renang gaya bebas secepat mungkin dengan teknik yang benar sejauh 50 meter, dalam penelitian diukur dengan renang gaya bebas 50 meter dengan satuan detik.

