

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga tidak lepas dari prestasi sebagai tujuan dalam suatu program latihan sehingga memerlukan latihan prestasi (Premana et al., 2020). Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan serta menyehatkan tubuh. Olahraga ini banyak diminati dan bahkan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia seperti anak-anak hingga dewasa, bahkan bayi yang baru berumur beberapa bulan juga dapat diajarkan berenang seperti mengapung di air. Pembelajaran renang merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan (Arhesa et al., 2020). Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal di seluruh lapisan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua (Yosucipto & Mardela, 2019). Berenang itu menyenangkan, dan berenang merupakan salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh anak (Sin & Hidayani, 2020).

Berenang semakin populer dan perbedaan posisi podium ditentukan oleh margin yang semakin kecil (Weimar et al., 2019). Renang tidak menentukan suatu pola gerakan tangan atau kaki yang harus dilakukan, namun renang dapat menggunakan gerakan tangan atau kaki semauanya sehingga dapat mengapung dan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain (Nursalam & Aziz, 2020). Olahraga ini sangat kompleks tetapi dapat diukur, kemampuan berenang dapat dilakukan berdasarkan kecepatan waktu tempuh dalam melakukan teknik yang sesuai dan salah satu teknik yang berpengaruh dalam kecepatan yaitu luncuran dalam renang (Ramadhan et al., 2021; Siregar & Syahara, 2019).

Pada dasarnya olahraga renang memiliki banyak manfaat dan tujuannya antara lain sebagai olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Dalam olahraga renang prestasi biasanya diperlombakan di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Adapun kejuaraan yang rutin di selenggarakan adalah seperti pada kejuaraan Kejurnas, Pekan Olahraga Pelajar Nasional

(POPNAS), ASIAN Games, Olimpiade dan masih banyak perlombaan antar klub lain nya.

Ada 4 jenis gaya yang di perlombakan yaitu 1) gaya bebas (*crawl/freestyle*), 2) gaya dada (*breast stroke*), 3) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), 4) gaya punggung (*back stroke*). Perlombaan renang terdiri dari nomor-nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang (gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu). Nomor-nomor renang putra dan putri yang di perlombakan seperti gaya bebas: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m (putri), 1500m (putra), gaya kupu-kupu: 100m, dan 200m, gaya punggung: 100m, dan 200m, gaya dada: 100m, dan 200m, gaya ganti perorangan: 200m, dan 400m, gaya ganti dan gaya bebas estafet satu regu diwakili 4 orang perenang yang masing-masing berenang 100m atau 50m. Perenang pertama memulai dengan renang gaya punggung, dilanjutkan perenang gaya dada, perenang gaya kupu-kupu, dan di akhiri oleh perenang gaya bebas.

Renang gaya bebas adalah gaya renang yang luncurannya lebih cepat dibandingkan dengan gaya lain. Koordinasi gerakan kaki dilakukan dengan mencambuk air dengan tempo cepat sedangkan gerakan tangan mengayuh berputar secara bergantian dengan koordinasi *entry, stretch, catch, pull, push dan recovery*, serta pengambilan napas saat melakukan gerakan tangan *push* (mendorong). Pada gaya bebas, daya dorong yang besar akan menghasilkan suatu gerakan yang cepat.

Latihan adalah suatu proses yang didalamnya terdapat aktifitas fisik yang disusun dengan sebuah program latihan dengan adanya tujuan mengembangkan keterampilan, meningkatkan kebugaran jasmani dan aspek kesehatan yang dilakukan secara terus menerus dan terarah. Perlunya latihan secara teratur dalam latihan renang, memungkinkan keberhasilan dalam mencapai suatu tujuan dikarenakan tujuan belajar renang tidak hanya ditujukan untuk hanya bisa berenang saja, namun ditujukan juga untuk anak meraih prestasi dalam cabang olahraga renang. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, pelatih merupakan orang yang bertanggung jawab terhadap

keberhasilan atletnya. Ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan psikologis. Aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dan mempengaruhi tercapainya suatu tujuan dalam proses latihan. Di lakukan dengan tepat, latihan menuntun timbulnya perubahan dalam jaringan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga (Budiwanto, 2012). Secara sederhana dapat dirumuskan latihan yaitu semua daya dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dengan proses yang sistematis dan berulang dengan bertambahnya beban latihan, dan intensitas (Suhairi, M., Tangkudung, J., & Asmawi, 2020).

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (Sukadiyanto, 2011:116). Dalam olahraga renang, kecepatan menjadi satu hal yang tak terlepas. Dalam kompetisi kecepatan renang menjadi sangat penting. Banyak hal yang menjadi faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam renang, termasuk gaya renang. Dalam setiap kompetisi gaya renang yang biasa di pakai adalah gaya bebas. Hal ini karena gaya bebas merupakan gaya renang yang paling cepat. Kecepatan renang diukur menggunakan *stopwatch*. Hasil dilihat ketika perenang sudah mencapai titik finish.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh di salah satu club renang di Pontianak yaitu dalam Pontianak *Swimming Club*. Pada kelompok pemula usia 10-16 tahun, di peroleh data siswa yang aktif berlatih renang dikelompok tersebut dengan total berjumlah 15 atlet dengan berbeda-beda kemampuan. Dalam melakukan renang gaya bebas atlet renang putra di Pontianak *Swimming Club* memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menguasai teknik renang gaya bebas. Ada yang memiliki kemampuan dalam kayuhan tangan, posisi tubuh dan saat pengambilan napas nya belum sempurna secara maksimal sehingga dapat memepengaruhi kecepatan renang gaya bebas tersebut.

Berdasarkan masalah yang peneliti lihat masih belum ada variasi -variasi latihan teknik (*Drill*) yang lain untuk meningkatkan kecepatan renang pada atlet renang putra di Pontianak *Swimming Club*. Maka peneliti tertarik untuk menambah variasi-variasi latihan drill yang baru untuk memperbaiki gerakan serta meningkatkan kecepatan renang. Oleh sebab itu, dari permasalahan yang ditemukan disusun sebuah penelitian yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill Controled One Arm* Dan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Di Pontianak *Swimming Club*"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill Controled One Arm* Dan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Di Pontianak *Swimming Club*"Ada pun sub-sub masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Pengaruh Latihan *Drill Controled One Arm* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*?
2. Bagaimanakah Pengaruh Latihan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*?
3. Bagaimanakah perbedaan pengaruh antara latihan *Drill Controled One Arm* dengan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka adapun tujuan dari peneliti adalah:

1. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Drill Controled One Arm* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di

Pontianak *Swimming Club*.

2. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Drill Controled One Arm* dengan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra di Pontianak *Swimming Club*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari ruang lingkup dan permasalahan yang ada, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan pemikiran yang luas tentang Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill Controled One Arm* Dan *Drill Catch Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter khususnya untuk para pelatih dan calon pelatih cabang olahraga renang dalam melaksanakan dan merencanakan program latihan dengan bijaksana.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *Drill Controled One Arm* dan *Drill Catch Up* terhadap peningkatan kecepatan berenang nomor 50 meter gaya bebas.
- b. Latihan *Drill Controled One Arm* dan *Drill Catch Up* ini dapat memberikan masukan untuk pelatih tentang model dan metode latihan.
- c. Dapat digunakan sebagai pertimbangan dan perbandingan pelatih dalam memberikan materi latihan teknik dengan model latihan *Drill Controled One Arm* dan *Drill Catch Up*.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yang terdiri dari variabel-variabel penelitian dan penjelasan definisi operasional yang digunakan agar jelas. Hal ini dimaksudkan agar tidak menimbulkan persepsi yang berbeda-beda.

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan konsep kata benda yang berarti variasi dalam suatu kelas objek, seperti kursi, gender, warna mata, prestasi, motivasi, atau kecepatan berlari. Selain itu variabel penelitian juga merupakan peristiwa, kategori, varietas, jenis, atau kelas, perilaku, atribut yang menyatakan suatu konstruk dan mempunyai nilai yang berbeda, tergantung pada bagaimana menggunakannya dalam kajian khusus (Sutama, 20016:47).

Variabel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi, menjelaskan, menerangkan variabel lain (Yusuf, 2014:109). Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diterangkan oleh variabel lain, tetapi tidak dapat memengaruhi variabel lainnya (Yusuf, 2014:109). Berikut variabel pada penelitian ini:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Drill Controled One Arm* dan *Drill Catch Up*.
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecepatan renang gaya bebas

2. Definisi Operasional

Latihan *Dril Controled One Arm* ini adalah latihan meningkatkan keterampilan kayuhan mengontrol satu tangan yang menekankan pada keseimbangan dan menangkap air lebih awal, dengan mengontrol 1 tangan perlahan dan untuk menjaga keseimbangan tubuh pada saat tubuh menyamping/memutar 45 derajat ketika mengambil napas. Latihan ini dapat melatih 1 tangan dengan teknik yang benar serta konsisten, apabila latihan ini dilakukan dengan konsisten maka, tangan pada saat renang gaya bebas akan lebih sempurna dan keseimbangan tubuh nya stabil saat mengambil napas. Latihan ini dilakukan berulang-ulang dapat

meningkatkan kecepatan renang gaya bebas karena tangan yang terulur ke depan dengan posisi rotasi bahu/tubuh menyamping.

Latihan *Drill Catch Up* adalah latihan meningkatkan keterampilan kayuhan kedua tangan dengan perlahan secara bergantian, posisi badan lurus dan bahu tetap lurus tidak terlalu menyamping. Mengambil napas dilakukan pada saat kayuhan tangan yang ke tiga. Latihan ini melatih kayuhan tangan dengan lambat dan posisi badan agar tetap streamline dengan posisi tubuh seperti angka 11 yang berarti tangan dan tubuh lurus sejajar. Sehingga pinggul tidak ikut bergerak. Tujuan dari latihan ini untuk memperbaiki dan mencegah badan berguling terlalu over. Arus lengan yang berlawanan dapat memberikan lengan menjadi kuat terutama saat kelelahan. *Catch* juga bagus untuk atlet yang memiliki kesulitan menjaga posisi tubuh lama di dalam air.

Dalam olahraga renang, kecepatan menjadi satu hal yang tak terlepas. Dalam kompetisi kecepatan renang menjadi sangat penting. Banyak hal yang menjadi faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam renang, termasuk gaya renang. Dalam setiap kompetisi gaya renang yang biasa di pakai adalah gaya bebas. Hal ini karena gaya bebas merupakan gaya renang yang paling cepat. Kecepatan renang diukur menggunakan *stopwatch*. Hasil dilihat ketika perenang sudah mencapai titik finish.