

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga Merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang .Dengan berolahraga secara rutin dan sesuai dengan kemampuan tubuh,seseorang dapat merasakan manfaat berolahraga diantaranya memperlancar peredaran darah sehingga menjadikan tubuh menjadu bugar karena metabolisme di dalam tubuh dapat berjalan dengan lancar,meningkatkan kinerja otak sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari kita bisa lebih produktif Menurut(Ugi nugraha & Reza hadinata, 2019)”Keberadaan olahraga bukan hanya sekedar sebagai aktivitas masyarakat, namun olahraga juga mampu mengharumkan nama bangsa di dunia international, untuk mewujudkannya maka dibutuhkan perhatian yang serius pada olahraga salah satu caranya memberikan pembinaan bidang olahraga”.

Olahraga renang adalah olahraga air yang sangat cocok untuk siapa saja dan merupakan olahraga yang menyenangkan. Menurut (Yudha Prawira et al., 2021) Secara lebih spesifik, olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menuntut kinerja otot yang kompleks. Dalam melakukan gerakan gaya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen bergerak. Menurut (Priana, 2019) Selain itu renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehinga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat.

Renang adalah nomor olahraga di mana orang berlomba dengan cepat atau melakukan gerakan indah di air dengan jarak tertentu, baik di dalam maupun di luar ruang. Untuk tujuan rekreasi atau olahraga, berenang biasanya dilakukan di kolam renang, sungai, danau, dan laut. Tidak ada peraturan khusus untuk hal ini, tetapi ketika renang digunakan untuk tujuan olahraga, ada peraturan yang harus diikuti. Perenang yang paling cepat menyelesaikan jarak dianggap sebagai pemenang. Ini adalah penjelasan singkat tentang apa itu renang.

Prestasi renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat lebih meningkat , latihan harus berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistimatis karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai, Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang (UU) Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKKN), "Olahraga prestasi adalah olahraga yang melibatkan latihan yang benar dan sistimatis". Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga renang, penerapan prinsip-prinsip latihan harus dilakukan.

Semua orang tahu bahwa renang sangat bergantung pada kecepatan dan daya tahan untuk mencapai prestasi yang memuaskan. sehingga aspek fisik atlet harus sangat diperhatikan. Dalam (Munawarah et al., 2023) menyatakan bahwa “latihan didefinisikan sebagai aktivitas sistematis dan peran yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan terhadap latihan”. Untuk mencapai peningkatan prestasi olahraga yang diharapkan, latihan harus didasarkan pada teori dan prinsip latihan yang tepat. Agar peningkatan prestasi olahraga yang diharapkan dapat lebih tercapai.

Untuk mewujudkan tercapainya perenang-perenang yang memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai aktifitas fisik dalam latihan diperlukan Pelatih renang yang inovatif dan mampu mengoptimalkan segala kemampuan selama proses melatih renang, diperlukan untuk menciptakan perenang yang dapat melakukan berbagai aktivitas fisik selama latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan bahwa atlet yopi swimming club, khususnya dalam renang gaya punggung masih terdapat kekurangan kemampuan renangnya. Hal ini disebabkan keadaan kondisi fisik atlet kurang memadai terutama pada unsur kekuatan otot tangan, dikarenakan banyak memiliki teknik renang yang bagus tapi tidak memiliki kekuatan, kecepatan dan daya tahan yang seimbang. Karna pada saat saya melakukan tes renang gaya punggung 50 meter kecepatan atlet kurang maksimal. Belum maksimalnya kemampuan kecepatan renang gaya punggung ini sudah diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurangnya daya tahan kekuatan otot tungkai, kurangnya daya tahan kekuatan otot lengan, kurangnya daya tahan kekuatan otot perut, kurang baiknya kemampuan kondisi fisik, kurang baiknya renang gaya punggung

Dalam olahraga renang kekuatan dalam mengayun saat melakukan renang gaya punggung merupakan hal yang harus dikuasai oleh seorang perenang. Renang gaya punggung seseorang perenang harus mempunyai kekuatan otot lengan untuk mendapatkan ayunan gaya punggung yang maksimal. Banyaknya olahraga yang meningkatkan kekuatan otot lengan dengan berbagai cara yaitu plank, push-up, gerobak dorong berpasangan dan pada saat di air menggunakan alat bantu *paddle*.

Selain itu, *paddle* dapat disesuaikan dengan usia, ukuran, dan tujuan latihan renang seseorang. Dengan kata lain, menggunakan *paddle* selama latihan renang

dapat membantu atlet mengembangkan kekuatan otot bagian atas, meningkatkan teknik berenang, dan meningkatkan kesadaran akan gerakan menarik lengan dan stroke secara keseluruhan. Jadi, ketika kita menarik lengan kita untuk menarik beban tahanan air, kita dapat memperbaiki posisi tangan kita dan menekan air di bawah tubuh kita sekuat mungkin untuk meningkatkan kecepatan renang. Sebagaimana dinyatakan oleh (Febrianto, 2019).

Perenang bisa saja berlatih sampai habis tenaga, tetapi latihannya tidak bermutu, maka peningkatan prestasinya pun tidak terjadi. Beberapa pertanda latihan yang bermutu adalah sebagai berikut: (a) latihan atau drill yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat atau sesuai dengan kebutuhan perenang, (b) koreksi yang tepat dan kondusif selalu diberikan manakala perenang melakukan kesalahan-kesalahan, (c) Pengawasan setiap detil gerakan dilakukan secara teliti, (d) Setiap kesalahan gerak segera diperbaiki. Meskipun kurang latihan yang intensif, latihan bermutu seringkali bermanfaat ketimbang latihan yang intensif tetapi tak bermutu. Bermutu atau tidaknya latihan banyak bergantung pada kepandaian dan kejelian pelatih dalam merangsang program latihan tersebut.

Di antara permasalahan yang ada di atas, masalah yang utama ialah lemahnya kekuatan otot lengan yang berpengaruh pada saat melakukan gerak kayuhan dalam segi latihan sehingga otot lengan perlu adanya perlakuan/latihan yang ekstra untuk diperkuat dengan metode latihan yang berinovasi dan menyenangkan untuk membuat kekuatan otot lengan pada saat melakukan gerakan renang semakin meningkat, seperti halnya melakukan gerakan Push-up yang mungkin sudah biasa dilakukan oleh para atlet sehingga atlet sering kali menyepelekan hal itu mungkin karena bagi mereka membosankan, bentuk latihan yang inovasi dan

menyengkan bagi atlet yaitu membuat metode latihan di air menggunakan alat, sehingga atlet tidak jenuh saat melakukan gerakan, salah satu yang peneliti rencanakan agar tidak membosankan yaitu memberikan latihan khusus untuk diberikan kepada Atlet Renang Yopi Swimming Club Jambi yaitu latihan dengan menggunakan alat bantu Paddle, sehingga saya sebagai peneliti tertarik melakukan penelitian yang membahas tentang “Pengaruh Latihan Menggunakan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Atlet Renang Kelompok Umur (KU) IV Yopi Swimming Club Jambi.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Renang gaya punggung masih terdapat kekurangan kemampuan renangnya,
2. Keadaan kondisi fisik atlet kurang memadai terutama pada unsur kekuatan otot tangan,
3. lemahnya kekuatan otot lengan yang berpengaruh pada saat melakukan gerak kayuhan.

1.3 Batasan Masalah

Untuk mencapai tujuan dan permasalahan tersebut tidak meluas, maka peneliti akan membatasi permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini, variabel bebas adalah latihan menggunakan alat bantu paddle dan variabel terikat adalah kecepatan renang gaya punggung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat

pengaruh dari pemakaian alat bantu paddle terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet renang KU IVyopi swimming club jambi”

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a. Untuk meningkatkan Kualitas Kecepatan Renang gaya Punggung 50 meter.
- b. Untuk membuktikan pengaruh penggunaan paddle terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi penggunaan Paddle terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk beberapa pihak, diantaranya lain:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan , terutama budang olahraga yang terkait dengan latihan paddle terhadap kecepatan renang gaya punggung. Hasil yang di dapat dalam penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan informasi ilmiah untuk dilanjutkan pada penelitian yang mendatang.

2. Secara praktis

- A. Bagi Atlet : Hasil penelitian ini bermanfaat bagi atlet untuk meningkatkan kecepatan berennag khususnya renang gaya punggung.

- B. Bagi pelatih : melalui penelitian ini pelatih dapat menggunakan alat bantu paddle untuk meningkatkan hasil kecepatan berenang khususnya gaya punggung.
- C. Bagi perkumpulan /Club : Hasil penelitian ini membantu memperbaiki program latihan renang pada perkumpulan renang/ club renang tersebut.