

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Yang di maksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia.

Fungsi utama olahraga ialah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih bugar dan sehat. Olahraga sangat penting karena didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pendapat orang tentu berbeda-beda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu sangat penting dilakukan dalam keseharian. Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang seseorang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai. Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat, pelaksanaan, peraturan, maupun kegiatannya. Kegiatan olahraga yang dilakukan Masyarakat bukan hanya sekedar melampiaskan rasa hobi, melainkan banyak fungsi yang didapatkan dari kegiatan olahraga tersebut seperti membangun karakter, meningkatkan kebugaran jasmani rohani dan hubungan social antara pelaku olahraga bahkan ada yang berfokus untuk menjadi seorang atlet. Idealnya dengan menyadari bahwa olahraga sebuah kebutuhan yang bisa menjadi prestasi terkhusus bagi generasi muda, yaitu anak-anak dan remaja. Ada banyak cabang olahraga yang dapat ditekuni oleh anak-anak dan remaja ini yaitu salah satunya adalah cabang olahraga renang.

Melalui olahraga akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang aktif, kreatif, inovatif, dan terampil. memiliki kebugaran jasmani kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Menurut Gusril (2009:126) kebugaran jasmani ialah, suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi

fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot berfungsi pada efisiensi yang lebih optimal.

Menurut Najah (2019:2) renang adalah salah satu cabang olahraga yang idealnya diminati masyarakat. Karena olahraga ini, masuk dalam salah satu kategori pekan olahraga pelajar pada tingkat daerah hingga nasional. Dengan diselenggarakannya lomba renang bagi seorang pelajar, membuat prestasi di bidang non akademik menjadi lebih baik dan banyak diminati. Idealnya di *club* YSC Kota Jambi memiliki motivasi yang tinggi dalam cabang olahraga renang dan terus berlatih untuk menjadi atlet renang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa alat bantu *hand paddle* yang digunakan selama latihan berenang sebagai alat bantu latihan dapat meningkatkan kinerja dalam renang. Karena penggunaan peralatan ini dapat mengubah parameter fisiologis dan kinematika renang. Alat bantu *hand paddle* dapat menahan sela-sela jari pada saat melakukan kayuhan dalam berenang. Penggunaan peralatan tersebut digunakan untuk membantu meningkatkan kinerja agar *stroke* lebih efisien.

Prestasi olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek yang mendukung tercapainya prestasi tersebut, tentunya banyak bidang yang menjadi faktor pengaruh yang mewujudkan prestasi olahraga itu sendiri. Tanpa latihan atlet tidak akan mampu mencapai prestasi yang diharapkan. Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan waktu yang ditentukan untuk mencapai tujuan tertentu. Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu. Latihan yang dilakukan secara sadar untuk melakukan aktivitas jasmani dengan tujuan meningkatkan prestasi secara sistematis yang dilaksanakan sepanjang tahun dengan metode yang tepat dan sasaran yang jelas.

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas. Beberapa

komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan perlu diperhatikan untuk melakukan gerakan yang baik, yakni kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta koordinasi gerak.

Renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standar internasional yaitu mempunyai Panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman rata-rata 3 meter. Menurut Heru Miftakhudin (2018:264) renang merupakan salah satu cabang olahraga yang berpotensi memperoleh medali terbanyak dalam suatu multi event. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal diperlukan beberapa aspek, yaitu Teknik, taktik, mental dan fisik. Salah satu bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan menuju kepada kesehatan jasmani dan rohani masyarakat, serta ditujukan kepada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Selain itu prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan yang tinggi, sehingga olahraga memiliki peran yang cukup vital dalam pembentukan karakter suatu bangsa. Renang termasuk olahraga yang dapat mewujudkan beberapa tujuan tersebut, karena renang bukan ditujukan hanya untuk rekreasi ataupun kesehatan saja melainkan juga untuk prestasi yang mengangkat harkat martabat suatu bangsa. Dalam perlombaan renang, kecepatan merupakan komponen yang dinilai.

Hand paddle merupakan salah satu dari berbagai macam alat bantu untuk meningkatkan kekuatan lengan. Penggunaan *hand paddle* dapat meningkatkan dan mengurangi *stroke length*. Selain itu, terjadi peningkatan durasi fase dorongan ketika dayung tangan digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *hand paddle* tidak hanya memberikan peningkatan kekuatan dan kinerja *aerobic*, tetapi juga dapat memiliki efek pada kinematika renang. *Hand paddle* cenderung dapat meningkatkan kecepatan dan panjang *stroke*.

Salah satu kesalahan yang banyak dilakukan oleh perenang usia dini/pemula adalah terbukanya atau kurang rapatnya sela-sela jari tangan pada saat melakukan teknik kayuhan dalam berenang. Sementara itu, pelatih mengaku terkadang kesulitan dalam mengedukasi perenang usia dini/pemula untuk merapatkan sela-sela jari mereka selama melakukan kayuhan dalam berenang. Kerapatan jari-jari tangan dapat berpengaruh terhadap daya dorong.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan renang sendiri dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya adalah proses penggunaan alat bantu pada saat proses latihan. Kecepatan dalam renang merupakan pencapaian prestasi renang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk selalu berprestasi.

Peranan *club* renang sangat penting dalam pengembangan bakat serta dalam mencari bibit yang berpotensi untuk dapat dikembangkan dalam mencapai prestasi yang lebih maksimal sehingga dapat dikatakan bahwa *club* merupakan suatu wadah/tempat bagi bibit olahragawan yang profesional. Terdapat beberapa *club* renang di Provinsi Jambi salah satunya club renang YSC yang berdiri sejak tahun 2008. Atlet yang ada di dalam club YSC terdiri dari beberapa kategori diantaranya kelompok pemula, pra atlet dan atlet.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dikelompok anak umur (KU) IV di *club* YSC masing-masing sudah memiliki alat renang pribadi termasuk alat untuk melatih kecepatan. Selain itu, kelompok umur (KU) IV sudah terbiasa dengan program latihan yang ada, jadi sudah terlatih untuk melatih kecepatan. Disamping terbiasanya anak untuk latihan mandiri pelatih kelompok umur (KU) IV sangat memperhatikan kebiasaan buruk atletnya, dengan mengingatkan anak kelompok umur (KU) IV untuk selalu menjaga pola tidurnya. Jadi, untuk kelas umur (KU) IV sudah maksimal untuk latihan kecepatan, sedangkan yang menjadi masalah yaitu belum maksimalnya latihan kecepatan yang meliputi ayuhan tangan pada anak kelompok umur (KU) IV.

Banyak kesalahan yang sering dilakukan oleh anak kelompok umur (KU) IV *club* ysc jambi salah satunya kesalahan teknik ayuhan tangan, contohnya pada sela-sela jari tangan yang masih belum rapat. Salah satu faktor yang mempengaruhi kurang optimalnya latihan ayuhan tangan yaitu usia. Kelas pemula kebanyakan anak usia dini maka dari itu pelatih memaklumkan anak-anak yang masih kurang serius saat latihan karena anak-anak masih suka main-main. Kelompok pemula juga belum memiliki fasilitas yang menunjang latihan ayuhan tangan ditambah anak-anak yang masih belum mengatur pola tidurnya,

maka dari itu perlu perhatian lebih dari pelatih untuk kelas pemula agar mengontrol kebiasaan buruk anak kelompok umur (KU) IV *club* ysc jambi.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh Latihan Renang Menggunakan *Hand Paddle* terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Anak Kelompok Umur (KU) IV *Club* YSC Jambi”.

Peneliti berharap penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan berhasil, sehingga peneliti bisa memecahkan masalah yang ada pada judul ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan berikut:

1. Anak-anak *club* YSC di Kota Jambi dengan kelompok umur (KU) IV masih kurang efektif dalam melakukan kayuhan tangan pada renang gaya bebas dikarenakan masih ada yang melakukan kayuhan dengan jari-jari tangan terbuka
2. Kecepatan berenang anak-anak *club* YSC di Kota Jambi masih kurang baik dalam menggunakan *Hand Paddle* pada renang gaya bebas
3. Di butuhkan rekomendasi perbaikan untuk meningkatkan tingkat kecepatan renang gaya bebas pada anak-anak *club* YSC di Kota Jambi menggunakan alat bantu *Hand Paddle*

1.3 Batasan Masalah

Berikut ini batasan masalah penelitian renang di *club* YSC di kota jambi dilakukan di kolam renang Kota Baru Jambi. Pertama dikelas anak kelompok umur (KU) IV *club* ysc jambi semua adalah anak di usia dini maka dari itu memaklumkan anak-anak yang masih kurang serius saat latihan karena anak-anak masih suka bermain-main. Yang kedua objek penelitian renang ini dilakukan dari anak usia 10 tahun sampai 15 tahun.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah latihan renang menggunakan hand paddle sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan renang gaya bebas 20 meter.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan renang menggunakan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di *club* YSC” yang berumur 10 sampai 15 tahun?

1.5 Tujuan Penelitian

Dalam tujuan penelitian merupakan yang sangat penting karena penelitian harus memiliki tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh Latihan renang menggunakan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di *club* YSC”.

1.6 Manfaat Penelitian

Apabila tujuan telah dicapai maka dipastikan hasil tersebut bermanfaat bagi penulis, adapun manfaat yang diharapkan dari peneliti ini adalah sebagai Untuk mengetahui pengaruh Latihan renang menggunakan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di *club* YSC berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat membantu semua atlet renang anak kelompok umur (KU) IV *club* YSC baik itu yang masih pemula agar dapat lebih baik dalam melakukan kemampuan Gerakan tangan dan ayuhan tangan supaya lebih cepat.
 - b. Penelitian ini diharapkan bisa untuk menambah wawasan kepada para anak kelompok umur (KU) IV di *club* YSC Kota Jambi.
2. Manfaat praktis
 - a. Anak kelompok umur (KU) IV *club* YSC bisa mengetahui kecepatan Gerakan teknik kayuhan tangan yang benar dan baik terhadap hasil pengetahuan dan latihan.
 - b. Anak kelompok umur (KU) IV *club* YSC mampu mengembangkan bakat yang dimiliki dalam bersaing di nomor perlombaan baik nasional maupun internasional.