

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah jenis olahraga yang diikuti secara kompetitif dan memiliki ukuran pencapaian yang jelas. Banyak orang, terutama anak-anak dan remaja, tertarik dengan olahraga ini, baik untuk bersenang-senang maupun untuk kompetisi. Setiap negara mempersiapkan atlet muda mereka untuk berpartisipasi dalam kejuaraan di tingkat nasional dan internasional (Born et al., 2022). Acara besar yang melibatkan banyak cabang seperti Olimpiade, *Asian Games*, *SEA Games*, dan Pekan Olahraga Nasional (PON) selalu mengikutsertakan renang sebagai salah satu cabang yang penting. Dalam cabang renang, ada empat gaya yang dipertandingkan, yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Keempat gaya ini selalu ada dalam berbagai kompetisi, baik di dalam negeri maupun di luar negeri (Firdaus et al., 2022).

Kenaikan popularitas olahraga renang telah menjadi hal yang dikenal secara luas, terutama di antara generasi muda. Data menunjukkan adanya peningkatan dalam jumlah orang yang ikut serta variasi perlombaan dalam beragam kejuaraan, dengan gaya punggung sebagai salah satu kategori yang paling sulit dan memerlukan keterampilan teknis yang tinggi (Staunton et al., 2024). Menurut informasi dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), partisipasi atlet muda dalam lomba telah bertambah lebih dari 30% dalam tiga tahun terakhir (PRSI, 2022; Kemenpora RI, 2024). Kenaikan ini juga dipicu oleh kampanye kesehatan yang disebarluaskan secara global, seperti yang dicanangkan oleh *World Health*

Organization (WHO), yang menekankan bahwa renang adalah kegiatan aerobik yang sangat baik untuk meningkatkan kebugaran serta mengurangi kemungkinan penyakit jantung (WHO, 2022; World Aquatics, 2023).

Renang dengan teknik punggung, atau yang dikenal dengan *backstroke*, adalah gaya yang sangat disukai karena ciri khasnya yang berbeda: tubuh yang berada telentang di atas air, dengan gerakan kaki yang mirip dengan *flutter kick* serta ayunan lengan yang dilakukan secara bergantian. Meskipun demikian, menguasai teknik ini tidaklah mudah, karena diperlukan keseimbangan, ritme, dan kekuatan otot inti. Sulitnya menguasai teknik punggung ini sering kali menyebabkan perenang mengalami penurunan dalam kecepatan, efisiensi, dan daya tahan (Fernandes et al., 2022). Oleh sebab itu, meningkatkan kecepatan dalam gaya punggung menjadi salah satu fokus penting dalam pembinaan atlet, mengingat kecepatan adalah indikator utama bagi prestasi (Surahman, 2018a).

Selain itu, teknik dasar renang gaya punggung termasuk postur tubuh, tendangan kaki (*flutter kick*), ayunan lengan, dan sinkronisasi pernapasan, yang semuanya harus dikuasai sepenuhnya untuk mencapai kecepatan yang ideal. Tendangan kaki gaya punggung sangat penting untuk mendorong dan menjaga posisi tubuh tetap horizontal dan keseimbangan. Hal ini dilakukan dengan titik poros gerakan di area pinggang, kedua pendinginan di dekatnya, pendinginan hampir lurus, lutut tetap di bawah permukaan udara, dan pemahaman kaki rileks dan stabil (Gonjo et al., 2023).

Penggunaan alat bantu seperti *kickboard* adalah salah satu inovasi dalam pelatihan kontemporer. Menurut Kistak Altan et al., (2023), perenang pemula yang

menggunakan *kickboard* dapat meningkatkan kekuatan otot leher mereka hingga dua puluh persen dengan menggunakan teknik *flutter kickboard*, yang membantu fokus pada gerakan kaki dan terbukti meningkatkan kecepatan saat berenang gaya punggung. Atlet yang sering menggunakan *kickboard* dapat menyelesaikan jarak 50 meter gaya punggung 5–10% lebih cepat dibandingkan dengan latihan tradisional, menurut data Olimpiade 2020.

Selain itu, latihan *kickboard* dapat dikategorikan sebagai bagian latihan dalam teori pembelajaran keterampilan motorik dan pembelajaran keterampilan. Ini berarti keterampilan kompleks dipecah menjadi bagian-bagian kecil untuk dipelajari secara terpisah sebelum digabungkan kembali (Januar Abdilah Santoso et al., 2024). Studi Dapp et al., (2021) menunjukkan bahwa pendekatan *part-practice* ini efektif dalam pembelajaran keterampilan motorik kompleks.

Dari sudut pandang biomekanika, *flutter kick* mengaktifkan otot leher bawah, otot perut, dan otot flektor area pinggul. Untuk menghasilkan tendangan yang lebih bertenaga dan efisien, penguatan otot-otot ini sangat penting. Pada akhirnya, ini dapat meningkatkan daya dorong sekaligus mengurangi hambatan saat berenang (Arima & Aritonang, 2023). Ada kemungkinan bahwa latihan dengan *flutter kickboard* dapat meningkatkan teknik dan kekuatan otot yang mendukung efisiensi gerakan, tetapi penelitian empiris mengenai metode ini belum banyak (Nurmukhanbetova et al., 2023).

Berdasarkan ketentuan PRSI (2019); Arima & Aritonang, (2023), standar kualifikasi untuk mengikuti kejuaraan Nasional pada nomor renang gaya punggung 50 meter adalah: (1) KU I (Kelompok Umur I 15-17 tahun) limit waktu 29,76 detik,

(2) KU II (Kelompok Umur II 13-14 tahun) limit waktu 31,27 detik, (3) KU III (Kelompok Umur III 11-12 tahun) limit waktu 33,81 detik, (4) KU IV (Kelompok Umur IV s.d 10 tahun) limit waktu 40,35 detik.

Club Bcaquatics adalah club renang di Kota Bekasi yang memiliki banyak atlet, mulai dari pemula hingga mereka yang siap berkompetisi dengan sukses. club ini, yang berlatih setiap hari di kolam renang Tajimalela, didirikan pada tahun 2010 dan juga memiliki beberapa lokasi latihan lain selain Tajimalela. Pelatih di *Club Bcaquatics* dibagi menjadi tiga kategori: pelatih pemula usia dini, pelatih semi-kompetitif, dan pelatih kompetitif penuh. Setiap kelompok terdiri dari 2 hingga 4 pelatih, yang semuanya memiliki lisensi resmi.

Standar waktu prestasi renang gaya punggung 50 meter untuk atlet putra Kelompok Umur II (13-14 tahun) ditetapkan pada 31,27 detik. Hasil observasi di *Club Bcaquatics* mengindikasikan bahwa performa atlet putra kelompok usia 13-14 tahun belum mencapai standar optimal, dengan rerata catatan waktu diatas 40 detik. Partisipasi atlet dalam kompetisi nomor renang gaya punggung 50 meter juga terbilang rendah. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan atlet dalam memaksimalkan performa renang gaya punggung mereka. Meskipun sejumlah atlet menguasai teknik renang dengan baik, mereka mengalami ketimpangan dalam aspek kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Kelemahan lain yang teridentifikasi adalah kurangnya kekuatan otot tungkai, yang tampak jelas saat berenang gaya punggung dimana gerakan kaki atlet mengalami penurunan intensitas seiring berjalannya waktu, yang pada akhirnya mengakibatkan berkurangnya kecepatan renang. Selain itu, pelatih kadang kala belum memberikan fokus memadai terhadap

faktor-faktor yang menentukan performa atlet, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada elemen kekuatan dan daya tahan yang memegang peranan krusial dalam menciptakan gerakan kaki yang efisien.

Belum optimalnya performa kecepatan renang gaya punggung dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi: keterbatasan daya tahan kekuatan otot tungkai, kondisi fisik yang belum memadai, kemampuan sprint renang gaya punggung yang kurang optimal, rendahnya minat, bakat dan motivasi atlet, serta program latihan dari pelatih yang belum efektif, sehingga kecepatan renang gaya punggung belum mencapai hasil maksimal. Hal ini diperkuat oleh pernyataan *Coach* Gilang yang mengungkapkan bahwa capaian prestasi atlet renang putra Kelompok Umur II masih jauh dari standar yang diharapkan, baik dalam kompetisi tingkat pelajar, regional, maupun nasional.

Mengacu pada fakta bahwa kecepatan berenang atlet terbilang rendah, dibutuhkan latihan yang lebih intensif yang dirancang untuk mempercepat kemampuan berenang gaya punggung. Penjadwalan program latihan khusus oleh pelatih adalah langkah strategi yang sangat penting dalam usaha meningkatkan kinerja dan kecepatan berenang para atlet.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, rendahnya kecepatan renang gaya punggung 50 meter sangat dipengaruhi oleh kapasitas kekuatan otot tungkai yang belum memadai. Oleh karena itu, latihan *flutter kickboard* menjadi metode yang signifikan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, dimana bentuk latihan ini dapat mengoptimalkan kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan kecepatan renang gaya punggung. Dengan demikian, peneliti

bermaksud mengimplementasikan latihan *flutter kickboard* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, yang diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini terbatas pada evaluasi sejauh mana metode latihan *flutter kickboard* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya punggung pada jarak 50 meter. Partisipan penelitian adalah atlet renang yang sudah menguasai teknik dasar gaya punggung, sehingga perenang tingkat pemula tidak termasuk dalam penelitian ini. Analisis latihan secara spesifik hanya mengkaji variasi latihan menggunakan *flutter kickboard*.

Penelitian ini mengkaji dampak latihan *flutter kickboard* terhadap kecepatan renang gaya punggung sejauh 50 meter. Parameter yang dievaluasi terbatas pada perbandingan kecepatan renang antara sebelum dan setelah menjalani program latihan, sementara aspek teknis lainnya seperti pola pernapasan, efisiensi gerakan, dan ketahanan fisik tidak menjadi bagian penilaian. Program latihan dilaksanakan dengan durasi, intensitas, dan frekuensi yang sudah ditetapkan, sehingga perubahan di luar protokol tersebut tidak dipertimbangkan. Melalui pembatasan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih spesifik dan terarah tentang kontribusi latihan *flutter kickboard* dalam meningkatkan kecepatan renang gaya punggung pada jarak 50 meter.

2. Rumusan Masalah

"Apakah metode latihan *flutter kickboard* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet *Club Bcaquatics* Kota Bekasi?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Efektivitas metode latihan *flutter kickboard* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya punggung 50 meter di *Club Bcaquatics* Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan manfaat teoritis dan praktis bagi semua orang yang terlibat dalam pengembangan olahraga renang, khususnya untuk meningkatkan kinerja atlet. Ada beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan menambah literatur tentang seberapa efektif penggunaan *kickboard*, atau alat bantu latihan, dalam meningkatkan kecepatan renang, khususnya dengan teknik *flutter kick* gaya punggung.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk pelatih: sebagai referensi untuk membuat program latihan yang lebih fokus dan efektif untuk meningkatkan kecepatan atlet renang, terutama melalui teknik tendangan kaki.

- b. Untuk atlet: sebagai inspirasi dan wawasan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung melalui latihan teknik yang diselenggarakan dan diukur.

E. Definisi Operasional

Definisi studi operasional ini mencakup uraian variabel-variabel penelitian ini untuk mencapai batasan yang jelas dan dapat diukur.

1. Efektivitas

Dalam penelitian ini, efektivitas didefinisikan sebagai tingkat keberhasilan suatu metode latihan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 50 meter. Setelah diberikan latihan *flutter kickboard*, efektivitas diukur dengan menghitung perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest*. (Sugiyono, 2021) menyatakan bahwa efektivitas mengacu pada tingkat pencapaian suatu kegiatan terhadap tujuan yang telah ditetapkan secara optimal.

2. Metode Latihan *Flutter kickboard*

Metode latihan *Flutter kick* dengan *kickboard* adalah program latihan teknik tendangan (*flutter kick*) dengan papan pelampung yang dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan dan koordinasi gerakan sepanjang renang gaya punggung. Latihan ini dilakukan dalam posisi tubuh terlentang (gaya punggung), kedua tangan terjulur lurus di sebelah atas kepala, dan kaki melakukan gerakan naik-turun secara bergantian (Thomas D. G, 2016; Kistak Altan et al., 2023).

3. Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter

Kecepatan renang gaya punggung adalah kemampuan perenang untuk menempuh jarak tertentu dengan teknik gaya punggung yang tepat. Studi ini menggunakan *stopwatch* digital untuk mengukur kecepatan renang selama 50 meter. Waktu tempuh (dalam detik) digunakan untuk menghitung kecepatan renang. Kekuatan dorong, daya tahan otot, dan efisiensi gerakan di udara mempengaruhi kecepatan renang (Maglischo, 2003; Kováčová & Broďáni, 2019).

4. Gaya Punggung

Salah satu gaya renang yang paling umum adalah gaya punggung, atau gaya punggung, di mana perenang berenang dengan tubuh terlentang dengan gerakan tangan bergantian dan kaki melakukan tendangan *flutter kick* terus-menerus. Untuk mencapai kecepatan yang ideal, gerakan ini memerlukan koordinasi yang baik antara tubuh, pernapasan, dan kekuatan kaki (González-Ravé et al., 2025).

5. Peningkatan Kecepatan

Dalam penelitian ini, peningkatan kecepatan didefinisikan sebagai perbedaan waktu tempuh yang lebih singkat antara hasil *pretest* dan *posttest*. Semakin pendek waktu tempuh (dalam detik), semakin tinggi kecepatan renang setelah latihan (Khiyami et al., 2022).