

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan, serta menyehatkan tubuh. Olahraga renang ini cocok untuk dilakukan kalangan manapun, tanpa ada pembeda, baik umur dan status sosial. Sehingga olahraga ini juga sangat di gemari masyarakat. Selain itu, dapat dikenalkan pada anak usia dini, seperti usia balita. Olahraga renang terdiri dari empat gaya, yaitu: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas (Marzuki, 2024).

Dalam praktiknya olahraga renang memiliki manfaat dan tujuan yang berbeda tergantung bagaimana setiap individu untuk menempatkannya. Renang dapat digolongkan sebagai olahraga rekreasi, olahraga untuk kesehatan fisik, serta olahraga prestasi, tergantung pada tujuan olahraga itu sendiri (Ishak et al., 2019). Sebab dalam olahraga renang sebagian besar otot-otot tubuh bergerak untuk melakukan gerakan yang mendorong tubuh bergerak sesuai teknik gerakan yang dilakukan.

Prestasi olahraga pada cabang renang tidak mudah diraih, karena banyak faktor yang menentukan prestasi perenang, seperti faktor fisiologi dan anatomi pada manusia (kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, *power*, fleksibilitas); faktor biomekanika (kecepatan gerak, dan frekuensi kayuhan); faktor psikologi (kepribadian, motivasi berprestasi, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, *imagery*, konsentrasi, konsep

diri, dan rasa percaya diri) (Marzuki, 2024).

Perlombaan renang hanya perenang tercepat yang mampu memenangkan perlombaan, baik pada gaya bebas, punggung, dada maupun kupu-kupu. Semua gaya dalam renang menuntut syarat kecepatan dalam renang untuk bisa menjadi juara atau pemenangnya. Maka dari itu kecepatan dalam olahraga renang merupakan syarat mutlak yang harus dicapai setiap perenang jika ingin menjadi juara. Menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) *speed* (kecepatan) merupakan salah satu komponen dasar-dasar biometer yang sangat penting dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen *speed*.

Meraih kecepatan maksimal dalam renang gaya bebas, diperlukan teknik yang baik serta latihan yang terencana. Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas adalah latihan *one arm drill*. Latihan ini berfokus pada pengembangan kekuatan dan teknik tangan dalam renang gaya bebas dengan menggunakan satu tangan, sementara tangan lainnya tetap berada dalam posisi tertentu. Penggunaan alat bantu seperti *fins* dan *paddle* dapat meningkatkan efektivitas dari latihan *one arm drill* ini.

Club Bcaquatics merupakan salah satu klub renang di Kota Bekasi yang memiliki banyak atlet, baik dari pemula hingga atlet yang siap untuk berprestasi. Klub yang berlatih setiap hari di kolam renang Tajimalela ini sudah berdiri sejak tahun 2010 dan memiliki banyak tempat berlatih selain di kolam renang Tajimalela. Pelatih yang ada di *Club Bcaquatics* terdiri dari 3 kelompok, yakni pelatih pemula

usia dini, pelatih semi prestasi dan pelatih full prestasi. Setiap kelompok terdiri dari 2 sampai 4 orang, dimana semua pelatih sudah memiliki lisensi resmi.

Hasil observasi pada *Club Bcaquatics* di Kota Bekasi, banyak atlet yang mengalami kesulitan mencapai kecepatan optimal karena kurangnya teknik renang, seperti yang sudah diketahui bahwa kondisi fisik yang baik sangatlah penting dalam renang begitupun juga dengan teknik-teknik yang baik ketika dilakukan saat renang. Setelah penulis melakukan wawancara dengan pelatih dan atlet renang di Bcaquatics, diperlukan metode latihan yang sesuai agar teknik dasar renang gaya bebas terutama gerakan lengan dapat diperbaiki hingga mampu menunjang kecepatan renang gaya bebas atlet saat melakukan renang gaya bebas.

Salah satu bentuk latihan yang dapat memperbaiki dan meningkatkan teknik dasar dan kecepatan renang gaya bebas, yaitu dengan bentuk latihan *one arm drill*. Latihan ini menguatkan dan menyadarkan setiap atlet akan teknik dasar renang gaya bebas dengan baik. Latihan *one arm drill* juga memberikan perlakuan kepada atlet agar lebih fokus pada kekuatan lengannya saat mengayuh, sehingga atlet mampu mengoptimalkan teknik gerakan lengannya yang dapat menunjang kecepatan renang gaya bebas. Dengan menggunakan *fins* dan *paddle*, diharapkan latihan ini dapat meningkatkan kekuatan dan efesiensi gerakan, sehingga mempercepat waktu tempuh.

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang di atas, maka penulis merumuskan penelitian ini dengan judul : “Pengaruh Latihan *One Arm Drill* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk mendapatkan gambaran dan hasil yang lebih jelas, penulis merasa perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini. Pembatasan ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tetap fokus pada tujuan dan sasaran penelitian. Selain itu, langkah ini juga bertujuan untuk mempermudah proses pelaksanaan penelitian. Untuk memastikan penelitian ini lebih terfokus dan terarah, penulis membatasi permasalahan pada “Pengaruh latihan *one arm drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah adanya Pengaruh Latihan *One Arm Drill* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas di Club Bcaquatics Kota Bekasi”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan rumusan masalah di atas, maka dalam suatu penelitian tentunya harus memiliki tujuan agar memberikan hasil penelitian yang jelas dan benar. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan *one arm drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas di Club Bcaquatics Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan

manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemajuan ilmu pengetahuan di bidang olahraga khususnya dalam melatih renang prestasi, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan praktik di kalangan pelatih dan atlet, serta mendorong perkembangan prestasi olahraga renang secara menyeluruh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet

Dapat meningkatkan kreativitas, prestasi dan meningkatkan kemampuan atlet dari proses latihan melalui latihan *one arm drill*, serta dapat memotivasi atlet dalam mengembangkan kemampuan yang mereka miliki.

b. Bagi Pelatih

Bagi pelatih sebagai sumber informasi dalam model latihan renang, serta dengan penelitian ini diharapkan pelatih dapat meningkatkan kreativitas proses latihan untuk meningkatkan kecepatan dalam olahraga renang.

c. Bagi Club

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi oleh pelatih-pelatih renang untuk mengembangkan metode latihan. Sehingga dapat meningkatkan hasil latihan yang efektif serta atlet dapat termotivasi untuk mengikuti perlombaan olahraga renang, serta meningkatnya prestasi.

d. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menerapkan pengalaman latihan yang telah diperoleh, serta merupakan usaha melatih diri dalam memecahkan permasalahan yang ada secara kritis serta objektif, khususnya dalam latihan renang.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberi arti, atau memspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut.

1. Latihan *One Arm Drill*

Latihan *One Arm Drill* dapat memberikan pengalaman berenang gaya bebas lebih cepat dari kecepatan maksimal atlet, hal ini karena latihan *one arm drill* salah satunya dilakukan dengan *fins* dan *paddle* (Marzuki, 2024). Latihan *one arm drill* dilakukan dengan memanfaatkan satu tangan untuk melakukan gerakan renang gaya bebas, sementara tangan yang satunya tetap dalam posisi yang diam atau diangkat di depan tubuh. Jadi yang dimaksud dengan latihan *one arm drill* dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan satu lengan saja dalam melakukan renang gaya bebas, dengan lengan yang lain tetap diam pada posisi lurus depan tubuh perenang.

2. Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas

Menurut (Aras et al., 2017) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut (Simatupang &

Sinulingga, 2024) didalam renang, kecepatan sangat penting bagi atlet, karena sebagai penentu prestasi saat perlombaan diadakan. Kecepatan renang 50 meter gaya bebas dibutuhkan waktu oleh seorang perenang untuk menempuh jarak 50 meter dengan gaya bebas. Kecepatan ini biasanya diukur dalam satuan detik dengan menggunakan *stopwatch*. Jadi yang dimaksud dengan kecepatan renang 50 meter gaya bebas dalam penelitian ini adalah kemampuan perenang dalam melakukan gerakan renang gaya bebas pada jarak 50 meter dengan secepat mungkin.