

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian integral dalam kehidupan manusia yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan secara menyeluruh, serta mendorong pencapaian prestasi baik secara individu maupun kelompok (Bompa & Buzzichelli, 2019). Aktivitas olahraga yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial seseorang.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan terus berkembang di Indonesia adalah renang. Renang tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga menjadi cabang olahraga prestasi yang sering dipertandingkan mulai dari tingkat daerah, nasional, hingga internasional (Putra & Setiawan, 2022). Selain itu, renang juga mudah diakses oleh berbagai lapisan masyarakat karena ketersediaan fasilitas yang cukup memadai, serta dapat dimanfaatkan sebagai sarana rekreasi dan pelepas penat di tengah tuntutan kehidupan modern (Imansyah & Tanjung, 2020).

Renang gaya bebas (freestyle) merupakan nomor yang paling populer dan paling cepat dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Pada nomor jarak pendek, seperti 25 meter, faktor kecepatan (speed) menjadi penentu utama dalam pencapaian hasil renang yang optimal (Prasetyo, 2018). Kecepatan renang dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik, antara lain kekuatan, daya ledak otot, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Di antara komponen tersebut,

daya ledak otot tungkai (leg power) memiliki peran yang sangat penting, terutama dalam menghasilkan tolakan yang kuat saat start, gerakan kicking, serta dorongan saat push off dari dinding kolam (Bompa & Buzzichelli, 2019). Perenang dengan daya ledak otot tungkai yang baik cenderung mampu menghasilkan percepatan yang lebih besar dan mempertahankan kecepatan secara optimal di dalam air.

Upaya peningkatan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan melalui berbagai bentuk latihan, salah satunya adalah latihan pliometrik. Latihan box jump merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang dilakukan dengan gerakan lari pendek sekitar 1,5 meter, kemudian diikuti dengan lompatan ke atas bangku atau box. Gerakan ini melibatkan kerja otot tungkai hingga tubuh bagian atas secara eksplosif (Sahabuddin, 2019). Latihan *box jump* terbukti mampu meningkatkan *rate of force development* serta memperbaiki koordinasi neuromuskular, sehingga berdampak pada peningkatan kecepatan gerak. Penerapan latihan *box jump* secara teratur telah banyak digunakan untuk meningkatkan performa pada cabang olahraga seperti sprint, sepak bola, dan renang.

Selain faktor fisik, pencapaian prestasi renang juga dipengaruhi oleh teknik yang benar. Gaya bebas dilakukan dengan posisi tubuh telungkup dan sedatar mungkin di permukaan air (*streamline*), dengan gerakan lengan bergantian mengikuti pola berbentuk huruf S serta ayunan kaki naik-turun secara ritmis. Fleksibilitas pergelangan kaki dan koordinasi gerak yang baik menjadi kunci dalam menghasilkan dorongan yang efektif (Imansyah & Akhbar, 2022).

Kecepatan dalam renang tidak terlepas dari berbagai faktor pendukung, seperti bakat, metode latihan, kondisi fisik yang dinamis (kekuatan, stamina, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan), serta nilai-nilai positif dalam diri atlet yang saling berinteraksi dalam meningkatkan prestasi (Imansyah & Tanjung, 2020).

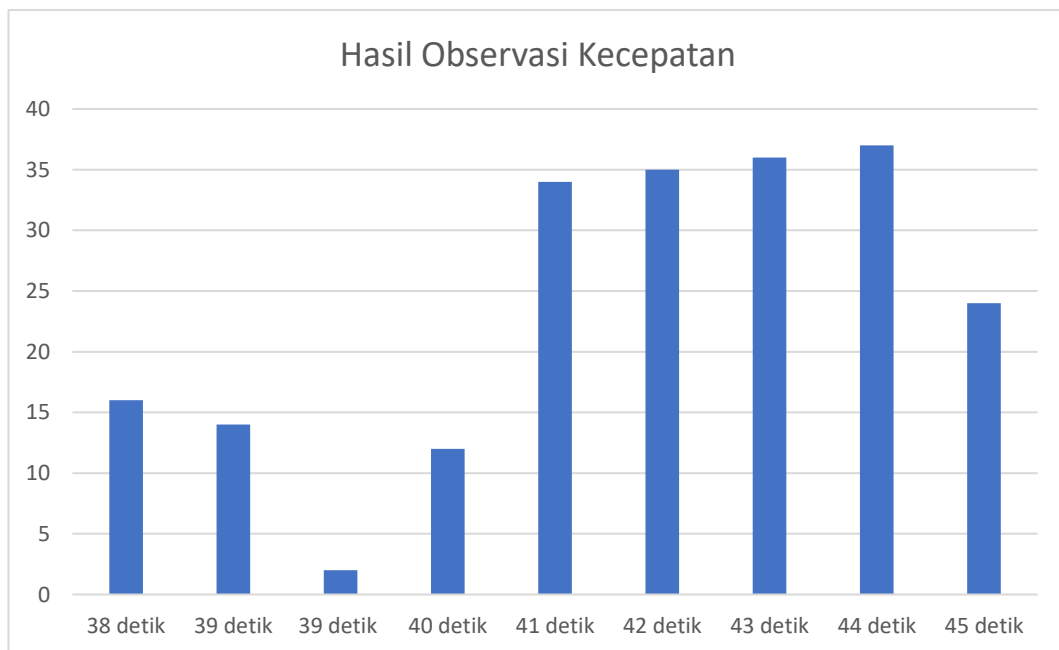
Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di *Club Renang Family Surya School* terhadap atlet remaja usia 15–17 tahun, diperoleh data bahwa kemampuan kecepatan renang gaya bebas jarak 25 meter masih tergolong rendah. Dari hasil pengukuran terhadap 20 atlet sebagai sampel observasi, waktu tempuh renang berada pada rentang 38 hingga 45 detik, dengan mayoritas atlet mencatatkan waktu di atas 40 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan renang belum mencapai tingkat yang optimal untuk kategori usia remaja.

Tabel hasil Observasi

No	Nama Atlet	Catatan Fisik	Masalah kecepatan
1	Naufal Alifiandra	Lari Sprint	38 detik
2	Alim Faras Dzafran	Lari Sprint	39 detik
3	Arkenan	Lari Sprint	40 detik
4	Reihan ibnu	Lari Sprint	41 detik
5	Haidar	Lari Sprint	42 detik
6	Rasya	Lari Sprint	43 detik
7	Yanuar Aidar	Lari Sprint	44 detik
8	Pratama	Lari Sprint	45 detik
9	Affan Zia	Lari Sprint	40 detik
10	Daffin Ziando	Lari Sprint	41 detik
11	Khoir	Lari Sprint	42 detik

12	Irgi	Lari Sprint	43 detik
13	Nofal	Lari Sprint	44 detik
14	M Haikal Tagiyudi	Lari Sprint	39 detik
15	Bilal	Lari Sprint	38 detik
16	Fahmi Ammar	Lari Sprint	45 detik
17	Abdul Hakam	Lari Sprint	44 detik
18	M Haikal Tagiyudi	Lari Sprint	43 detik
19	M Jaidan	Lari Sprint	42 detik
20	Davit Fernando	Lari Sprint	41 detik

Grafik hasil observasi



Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh atlet memiliki catatan fisik berupa latihan lari sprint yang berkaitan dengan kemampuan kecepatan dan daya ledak. Namun, kemampuan tersebut belum tertransfer secara optimal ke dalam

gerakan renang, khususnya pada fase start, *push off*, dan gerakan kicking. Hal ini mengindikasikan belum adanya latihan spesifik yang berfokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai sesuai karakteristik gerak renang.

Selain itu, hasil wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa program latihan yang diterapkan belum banyak memanfaatkan latihan pliometrik, khususnya *box jump*, yang efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kualitas tolakan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan fisik atlet dan performa kecepatan renang yang dihasilkan. Oleh karena itu, diperlukan penerapan latihan *box jump* sebagai bentuk latihan yang lebih spesifik guna meningkatkan kecepatan renang gaya bebas jarak 25 meter. Kondisi inilah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian mengenai pengaruh latihan *box jump* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang usia remaja di *Club Renang Family Surya School*. penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif, sistematis, dan aplikatif, khususnya dalam meningkatkan performa atlet renang usia remaja.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas serta hasil yang terukur, peneliti menetapkan sejumlah batasan penelitian. Penetapan batasan ini dimaksudkan untuk menjaga penelitian tetap berada dalam ruang lingkup tujuan yang telah ditetapkan serta memudahkan proses pelaksanaan penelitian. Adapun ruang lingkup penelitian ini:

- a. Difokuskan pada kajian mengenai pengaruh latihan *box jump* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada anak usia 15–17 tahun yang tergabung dalam *Club Renang Family Surya School*.
- b. Sampel yang diambil adalah anggota *club renang family surya school* berjumlah 20 anak remaja usia 15-17 meter dalam *Club Renang Family Surya School*.
- c. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group yang meliputi pelaksanaan pre-test dan post-test. Instrumen yang digunakan berupa tes kecepatan renang gaya bebas, sedangkan perlakuan (treatment) berupa latihan *box jump* diberikan untuk mengukur pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan renang para anggota *club renang*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan serta identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah latihan *box jump* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada anak usia 15–17 tahun yang tergabung dalam *Club Renang Family Surya School*?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh latihan *box jump* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 15–17 tahun. Selain itu, penelitian ini juga bermaksud menilai efektivitas latihan *box jump* sebagai salah satu metode untuk meningkatkan performa renang gaya bebas.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan anggota klub renang maupun atlet dapat memperoleh manfaat dari penerapan model latihan *box jump*. Adapun manfaat penelitian ini meliputi:

1. Untuk Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman empiris serta memperkaya kreativitas dalam penerapan metode latihan. Selain itu, pengetahuan mengenai strategi pelatihan dapat dikembangkan lebih lanjut dan dijadikan referensi bagi penelitian terkait di masa mendatang.

2. Untuk Pelatih

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan yang bermanfaat dalam upaya meningkatkan kecepatan renang atlet melalui penerapan metode latihan yang tepat.

3. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kecepatan renang, sehingga dapat menunjang pencapaian performa yang lebih optimal.

4. Untuk institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat strategis bagi institusi olahraga renang dalam pengembangan program latihan yang berorientasi pada peningkatan kemampuan dan kecepatan atlet.

E. Definisi operasional

Batasan istilah dianggap perlu ditetapkan untuk menghindari terjadinya kesimpangsiuran serta meminimalkan perbedaan penafsiran terkait variabel yang diteliti. Oleh karena itu, berikut disajikan definisi operasional dari istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini.”

1. Pengaruh

Pengaruh didefinisikan sebagai daya atau kekuatan yang timbul dari suatu objek, baik berupa orang maupun benda, yang mampu membentuk sikap, keyakinan, dan tindakan seseorang (Putri, 2020). Dalam konteks penelitian ini, istilah pengaruh merujuk pada perubahan atau peningkatan kecepatan renang yang dihasilkan dari perlakuan latihan tertentu.

2. Latihan

Latihan merupakan aktivitas fisik yang terdiri atas berbagai bentuk gerakan yang dilakukan secara terarah, berulang, dan progresif dengan peningkatan beban secara bertahap untuk meningkatkan efisiensi kemampuan tubuh (Sidik et al., 2019). atihan sebagai proses sistematis yang melibatkan kegiatan berulang dengan penambahan beban secara berkala. (Harsono, 2017). Dalam penelitian ini, latihan yang dimaksud adalah latihan box jump yang diberikan untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan renang.

3. *Box Jump*

Latihan *box jump* adalah bentuk latihan pliometrik yang dilakukan dengan mengambil awalan lari sejauh kurang lebih 1,5 meter, kemudian

melompat ke atas sebuah bangku atau *box*. Gerakan ini melibatkan otot tungkai hingga tubuh bagian atas, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tenaga ledak (Sahabuddin, 2019)

4. Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas merupakan teknik berenang yang memungkinkan tubuh bergerak lebih cepat di dalam air dan tidak terikat oleh pola gerakan tertentu. Gaya ini melibatkan rangkaian gerakan yang variatif, sehingga dapat digunakan baik oleh perenang pemula maupun yang telah berpengalaman (Tahapary & Syaranamual, 2020).