

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang juga salah satu cabang olahraga yang memperoleh medali terbanyak dalam suatu *multi event*. (Iwan sudjarwo, Ari Priana, 2017). Maka dari itu, banyak orang tua yang mendaftarkan putra-putri mereka ke tempat les renang. Bompa & Buzzichelli, (2022) mengatakan bahwa usia untuk belajar renang yang ideal dimulai dari usia 3-7 tahun, untuk usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, dan usia 16-18 tahun merupakan usia prestasi puncak (*peak performance*).

Dalam renang, gaya kupu-kupu dianggap sebagai yang paling menantang secara fisik, karena menuntut kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, dan ketepatan waktu yang sangat baik antara tangan, kaki, dan pernapasan. “deskriptif teknik dalam renang gaya kupu-kupu adalah (1) teknik posisi tubuh, (2) teknik lengan, (3) teknik kaki, (4) teknik pernapasan, dan (5) teknik koordinasi”. (Arridh1 et al., 2021). Juga menyatakan bahwa kualitas teknik yang baik dan gerakan yang tepat sangat berperan dalam meningkatkan kecepatan luncuran perenang. Hal ini juga sesuai dengan pendapat (Hasmarita & Nursyamsi, 2023) yang mengungkapkan bahwa “renang gaya kupu- kupu kerap dianggap sebagai teknik renang yang paling menantang karena kedua tangan bergerak melakukan pemulihan ke atas permukaan air secara bersamaan”. Teknik ini dinilai sebagai metode tingkat lanjut, dan tidak bisa dilakukan dengan terburu-buru. Kompetisi renang

gaya kupu-kupu adalah salah satu nomor resmi dalam cabang olahraga renang yang sering di pertandingan pada ajang tingkat nasional maupun internasional seperti *olimpiade* dan kejuaraan dunia FINA. Dalam perlombaan ini, jarak yang umum diperlombakan meliputi 50 meter, 100 meter 200 meter. Selama perlombaan, para atlet wajib melakukan gerakan lengan secara simetris, disertai dengan tendangan kaki bergelombang seperti pergerakan ikan lumba-lumba. “Renang teknik kupu-kupu membutuhkan sistem latihan periodisasi yang baik karena karakteristiknya yang sangat menuntut kekuatan *anaerobik* dan daya tahan otot. (Azzahra et al., n.d.2019).

Hand paddle mendukung salah satu alat pendukung latihan renang, yang memiliki bentuk mirip dengan lempengan datar, terbuat dari plastik, dan biasanya dilengkapi tali untuk diikatkan ke telapak tangan perenang. Fungsi utama dayung tangan adalah untuk memperkuat otot lengan dan membantu mengembangkan teknik renang, terutama gaya bebas. *Hand paddle* berfungsi untuk menstabilkan laju renang, dan mengurangi *resistance*, kelebihan *resistance* kecenderungan untuk bergerak ke samping, artinya saluran air atau lubang berfungsi agar laju tetap lurus tidak berubah-ubah arah dengan kata lain laju dapat seimbang. Dengan memperluas area tangan selama gerakan renang, alat ini menciptakan hambatan yang lebih besar di dalam air sehingga otot-otot menjadi lebih terlatih dan lebih efisien. *Hand paddle* memiliki berbagai macam ukuran, semakin besar ukurannya semakin besar pula beban yang di hasilkan. (Yohanes & Marsudi, 2021)

Kecepatan merujuk pada “kapasitas individu untuk melaksanakan gerakan yang berulang dengan cara yang konsisten dalam waktu yang seefisien mungkin”. Oleh karena itu, seorang atlet yang memiliki kecepatan yang tinggi mampu melakukan suatu gerakan dalam waktu yang lebih singkat. Untuk meraih waktu yang cepat, hal ini perlu didukung dengan pelatihan teknik gerakan lengan yang dilakukan di air, salah satunya melalui latihan gerak lengan menggunakan metode *single arm drill*. (Marzuki, 2024)

“Latihan dapat dimaknai dengan proses untuk memaksimalkan kesempurnaan baik secara sistematis mengalami gangguan fisik serta mental. sehingga diperoleh kualitas yang maksimal dengan beban fisik dan juga mental yang memiliki keteraturan, terarah, serta ada peningkatan dari waktu ke waktu”. Latihan *single arm drill* dilaksanakan dengan bantuan alat seperti *paddle*. Dengan metode ini, para atlet dapat melakukan gaya kupu-kupu dengan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan atlet lainnya yang ideal. Atlet juga dapat merasa lebih baik pada kasus kesalahan *stroke* dan posisi badan yang buruk. Karena model dorongan tangan satu-satu memerlukan tenaga yang lebih besar. (Yohanes & Marsudi, 2021)

Club jakapermai Kota Bekasi berdiri pada tahun 2015. Club jakapermai dimiliki suatu yayasan yang bernama yayasan LIA (Lembaga Indonesia Amerika). Dari 2015 sampai saat ini club jakapermai telah melatih anak-anak menjadi atlet renang yang mahir. Jumlah atlet di club jakapermai mencapai 120 atlet, dari data tersebut mencakup atlet dari kelas

pemula, kelas lanjutan, dan kelas prestasi. Atlet club jakapermai telah mencetak berbagai prestasi dari yang di daerah bekasi hingga keluar daerah bekasi, dengan kategori renang gaya bebas dan dada yang unggul. Dari data terakhir atlet club jakapermai mengikuti lomba Competition Garuda Youthswim Series I 2025 pada bulan november, dengan membawa sebanyak 32 atlet KU 1-6.

Dari empat gaya dalam renang, atlet club jakapermai jarang mengambil perlombaan dengan kategori renang gaya kupu-kupu. Hal itu dikarenakan atlet club jakapermai mengalami kesulitan mencapai kecepatan sprint gaya kupu-kupu. Dalam program latihan di club jakapermai atlet belum mencapai pada target di karenakan kurangnya metode dalam latihan dan kayuhan tangan kurang bertenaga serta teknik berenangnya yang masih kurang benar.

Berdasarkan permasalahan ini, jelaslah bahwa yang perlu dilakukan adalah upaya yang lebih komprehensif dan terfokus untuk meningkatkan kemampuan renang gaya kupu-kupu melalui peningkatan teknik gerakan tangan, pengelolaan faktor psikologis, dan penyusunan program latihan yang lebih spesifik dan terukur. Dengan demikian, diharapkan para atlet akan mencapai performa yang lebih stabil, konsisten, dan kompetitif.

Dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan latihan *single arm butterfly* yang diberikan kepada atlet diharapkan dapat meningkatkan kecepatan saat berenang. Alat peraga juga dapat mempertinggi pengajaran teknik gaya dan memaksimumkan pengaruh latihan. Dengan cara ini,

diharapkan bahwa temuan dari penelitian bisa mempercepat performa renang gaya kupu-kupu di klub jakapermai Kota Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai efektivitas latihan *single arm butterfly* dengan memanfaatkan alat bantu *hand paddle* untuk meningkatkan kecepatan dalam renang 25 meter gaya kupu-kupu. Atlet yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah para perenang yang telah memiliki kemampuan dasar dan penguasaan teknik dasar gaya kupu-kupu, sehingga penelitian ini tidak melibatkan perenang yang masih pemula. Fokus latihan yang dianalisis secara khusus hanya pada variasi latihan satu lengan (*single arm*) dengan bantuan *hand paddle*.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan *single arm butterfly* dengan *hand paddle* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya kupu-kupu pada atlet Club Jakapermai Kota Bekasi. Variabel yang diukur hanya kecepatan renang sebelum dan sesudah program latihan, tanpa menilai aspek teknik lain seperti pernapasan, efisiensi gerak, maupun daya tahan. Program latihan mengikuti durasi, intensitas, dan frekuensi yang telah ditentukan, sehingga perubahan di luar protokol tidak diperhitungkan. Dengan batasan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih fokus dan terarah mengenai pengaruh latihan *single arm butterfly* dengan *hand paddle* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya kupu-kupu pada jarak 25 meter.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana penelitian ini untuk memahami sejauh mana “Efektivitas latihan single arm butterfly menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang 25 meter gaya kupu-kupu di club jakapermai”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Efektivitas latihan single arm butterfly menggunakan alat bantu hand paddle terhadap kecepatan renang 25 meter gaya kupu-kupu di Club Jakapermai Kota Bekasi”

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Mengembangkan kekuatan otot tangan atlet melalui latihan koordinasi yang lebih baik dan teknik renang gaya kupu-kupu yang lebih efektif, yang memberikan pengaruh positif terhadap performa atlet.
2. Membantu atlet untuk membuat teknik renang yang lebih baik dan efisien karena *hand paddle* memberikan beban tambahan yang memaksa otot bekerja lebih keras dan memaksimalkan gerakan *pull* saat renang gaya kupu-kupu.
3. Membantu pelatih dalam melakukan perancangan terhadap program latihan yang lebih efektif dan terukur khususnya dalam meningkatkan kecepatan atlet renang gaya kupu-kupu dengan alat bantu latihan sebagai parameter evaluasi kemajuan

E. Definisi Operasional

Dengan definisi operasional ini, penelitian dapat mengukur secara objektif efektivitas latihan *single arm butterfly* menggunakan alat bantu *hand paddle*. Sehingga hasilnya dapat di analisis dengan jelas.

1. Efektivitas

Efektivitas adalah sebuah konsep krusial yang digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana sebuah entitas, program, atau aktivitas dapat mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Dalam konteks administrasi publik, efektivitas dipahami sebagai hubungan antara hasil *output* (keluaran) dengan tujuan atau target yang hendak diraih. Sebuah kegiatan atau organisasi dianggap efektif jika proses yang dilaksanakan dapat mencapai tujuan akhir yang telah direncanakan dengan baik. (Amelia, 2022)

2. Latihan

Latihan merupakan suatu gerakan fisik atau aktifitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetisi*) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktifitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal. (Utamayasa, 2020)

Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban latihannya terus meningkat untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal. Harsono menekankan bahwa latihan harus

direncanakan dengan baik agar kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet berkembang secara optimal. (Harsono, 2018)

3. Latihan *Single Arm Butterfly*

Untuk meraih kinerja maksimal atau kecepatan dalam renang gaya kupu-kupu, penting melakukan latihan teknik gerakan lengan di dalam air, salah satunya adalah latihan gerak lengan dengan metode *one arm drill*. Latihan *one arm drill* dapat memberikan kesempatan bagi perenang untuk berlatih gaya kupu-kupu pada kecepatan yang lebih tinggi dari pada apa yang mereka mampu, karena dalam metode ini, penggunaan alat seperti paddle memungkinkan atlet untuk lebih merasakan kesalahan pada gerakan dan posisi tubuh yang tidak tepat. (Puspita, 2017)

4. *Hand paddle*

Hand paddle merupakan alat bantu latihan renang yang berupa piringan plastik yang dipasang di telapak tangan perenang dengan tali elastis di punggung tangan. Alat ini digunakan untuk meningkatkan beban tahanan air saat mengayuh sehingga membantu mengembangkan kekuatan otot lengan dan perbaikan teknik renang.



Gambar 1. 1 *Hand Paddle*

Dengan penggunaan *hand paddle*, perenang menjadi lebih sadar terhadap gerakan menarik lengan dan pola *stroke* yang benar dalam berenang, sehingga dapat meningkatkan efisiensi dan kecepatan renang. Latihan menggunakan *hand paddle* juga menyesuaikan ukuran alat dengan kemampuan fisik perenang dan bertujuan untuk mengoptimalkan daya dorong tubuh di dalam air. (Valent et al., 2025)

5. Renang

Renang adalah kegiatan fisik di dalam air yang melibatkan pergerakan tubuh dengan mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan pernapasan untuk menjaga tubuh agar tetap mengapung, berpindah ruang, dan meningkatkan kemampuan serta kebugaran tubuh. Oleh karena itu, aktivitas ini tidak hanya berguna untuk kesehatan dan kebugaran fisik, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk rekreasi, pendidikan, dan pencapaian di bidang olahraga. (Ibrahim, 2023)

6. Kecepatan Renang

Kecepatan renang adalah kemampuan seorang perenang untuk bergerak secepat mungkin melalui air dalam jarak tertentu dengan teknik renang yang efektif dan efisien. Kecepatan ini merupakan faktor utama dalam penentuan prestasi dalam cabang olahraga renang, terutama pada nomor lomba gaya bebas dan gaya cepat lainnya. Secara ilmiah, kecepatan renang diukur sebagai jarak yang ditempuh per satuan waktu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor fisik seperti kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, serta teknik gerakan renang. (Fendi Setyawan et al., 2024)

7. Gaya Kupu-Kupu

Renang teknik kupu-kupu merupakan bentuk yang paling banyak digunakan terutama karena gerakan renang mengambil napas yang lebih alami dan lebih lama, tidak terburu-buru. Dari semua gerakan renang yang lainnya, gerakan renang gaya kupu-kupu dianggap lumayan sulit diajarkan pada perenang pemula karena membutuhkan koordinasi mulai dari gerakan lengan, gerakan kaki, dan pernapasan. Apalagi karakteristik anak juga berbeda sehingga menjadikan pembelajaran/ pelatihan sulit dilakukan. (Darmawan & Destiasari, 2019)