

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesehatan sebagai salah satu kondisi yang disyukuri manusia dalam kehidupannya, merupakan penentu dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Tubuh yang sehat akan memudahkan manusia dalam melakukan kegiatan atau aktivitas, sebaliknya jika tubuh tidak sehat akan menghambat kegiatan atau aktivitas manusia. Adapun cara menjaga kesehatan tubuh ialah dengan mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan berolahraga. Membiasakan pola hidup sehat berguna untuk menjaga, meningkatkan kesehatan, menghindari atau mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit, dan berpartisipasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan (Suyatmin & Sukardi, 2018). Berolahraga merupakan aktivitas yang membantu tubuh untuk lebih bebas bergerak, dengan berolahraga juga mampu meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit. Olahraga apabila dilakukan secara rutin, dan memenuhi prinsip-prinsip latihan dapat menghasilkan seorang atlet yang mampu menghasilkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai. Hal tersebut sesuai dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yaitu: Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan.

melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin berkembang pesat akhir-akhir ini. Hal tersebut ditandai dengan banyaknya inovasi-inovasi yang muncul diberbagai disiplin ilmu terapan yang terpengaruh oleh adanya teknologi untuk mendukung melakukan suatu aktivitas olahraga. Olahraga prestasi sebagai salah satu lingkup olahraga yang memiliki ciri menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai target prestasi setinggi-tingginya. Olahraga prestasi memerlukan banyak dukungan dari berbagai disiplin ilmu demi mencapai prestasi maksimal. Teknologi dalam olahraga prestasi digunakan oleh para pelatih dan atlet untuk menunjang proses latihan agar maksimal. Salah satu olahraga prestasi adalah renang.

Berenang merupakan olahraga aquatik dengan gerakan utama lengan dan tungkai untuk menghasilkan tenaga dorong supaya tubuh secara keseluruhan bergerak atau meluncur maju. Otot-otot yang berperan menjadi penggerak utama dari gerakan renang yang menggerakkan tungkai dan ekstensor pergelangan kaki, adalah *m. quadriceps extensor*, *m. gastrocnemius* dan *m. gluteus maximus*.

Olahraga renang sebagai salah satu cabang olahraga yang diperlombakan mulai tingkat kabupaten, provinsi sampai internasional, memperlombakan setidaknya ada 4 (empat) gaya utama baik untuk atlet putra maupun putri. Menurut Januar Abdilah Santoso, dkk (2020:8) terdapat 4 (empat) gaya utama pada olahraga renang yaitu: 1) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), 2) gaya punggung (*back stroke*), 3) gaya dada (*breast stroke*), dan 4) gaya bebas atau *crawl (freestyle)*. Salah satu gaya renang yang umumnya banyak dipelajari dan lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan gaya renang yang lain, ialah gaya bebas atau gaya *crawl*.

Renang gaya *crawl* adalah gaya renang yang umumnya dikenal sebagai gaya bebas. Renang gaya *crawl* bisa dibilang paling banyak digemari karena teknik gaya ini lebih mudah dibanding lainnya. Pada gaya ini, perenang berenang dengan posisi tengkuk menghadap ke depan, melakukan gerakan tangan secara bergantian, dan melakukan gerakan kaki seperti tendangan bebas. Gaya *crawl* sering digunakan dalam perlombaan renang dan menjadi salah satu gaya renang utama. Pada renang gaya *crawl*, penyumbang daya laju yang terbesar berasal dari ayunan tangan yang bergantian dan dorongan kaki. Keterpaduan gerakan ayunan lengan dan dorongan kaki menghasilkan kecepatan renang yang optimal.

Kecepatan sebagai salah satu komponen fisik diartikan sebagai waktu tempuh yang dipergunakan untuk mencapai jarak tertentu. Berdasarkan data yang peneliti peroleh, dari *Swimming Official Reports* PON XX/2021 (2021:3) kecepatan renang gaya *crawl* atlet Bali pada PON Papua Tahun 2021 atas nama Agus Nuarta dengan catatan waktu 00.24.78 berada di peringkat 8. Waktu terbaik renang gaya *crawl* saat PON Papua mencapai 00.23.28 yang diraih oleh Triadi Fauzi Sidiq dari Provinsi Jawa Barat. Selain itu, data kecepatan renang gaya *crawl* atlet Bali pada Indonesia Open 2023 Kelompok Umur 1 atas nama I Komang Gede Mas Dekotama putra dengan catatan waktu 00.23.67 berada di peringkat 3 dan Kelompok Umur 2 atas nama I Gusti Bagus Pramana Daniswara dengan catatan waktu 00.25.21 berada pada posisi 4. Catatan waktu tersebut masih bisa ditingkatkan mencapai catatan waktu terbaik gaya *crawl* atlet Indonesia Triyadi Fauzi dengan catatan waktu 00.22.66 yang ditorehkan pada Sea Games ke-29 Kuala Lumpur tahun 2017.

Latihan kecepatan renang gaya *crawl* menjadi fokus pelatih renang Bali saat ini. Berbagai metode pelatihan diimplementasikan dengan menggunakan alat bantu berupa *ballboy*, *board*, dan *Junior Weight Vest*.

Penggunaan *Ballbay* pada latihan kecepatan renang pada umumnya dijepit pada pangkat paha atlet, sedangkan *board* dipegang oleh kedua tangan atlet. sementara untuk penggunaan *Junior Weight Vest* melekat pada tubuh atlet. Latihan kecepatan renang dengan menggunakan *ballboys* dan *board* sudah lazim digunakan, sedangkan penggunaan *junior weight vest* belumlah banyak digunakan. Sementara hal ini yang menjadi fokus utama peneliti untuk mengimplementasikan latihan *junior weight vest* pada cabang olahraga renang dengan maksud meningkatkan prestasi kecepatan renang gaya *crawl*.

Prestasi cabang olahraga renang khususnya untuk di Indonesia sudah mulai menanamkan regenerasi dimana atlet renang Indonesia saat ini yang berlaga pada perlombaan renang, lebih didominasi dengan atlet yang berusia muda dimana pengalaman masih kurang serta kematangan bertanding masih perlu ditingkatkan. Diharapkan kematangan program pelatihan serta kematangan mental akan membantu atlet Indonesia khususnya yang muda dapat mengembangkan potensinya masing-masing. Adanya penurunan prestasi setidaknya melecut untuk bisa berinovasi mengembangkan pelatihan renang berjangka guna prestasi atlet Bali maupun Indonesia kedepannya bisa lebih baik. Berdasarkan pengamatan dan observasi awal yang telah dilakukan peneliti pada atlet anggota club renang Kota Denpasar, peneliti mengetahui bahwa penggunaan *Junior Weight Vest* belum pernah digunakan sebagai beban tambahan. Beberapa atlet belum memahami terkait latihan beban diluar beban tubuhnya sendiri dalam cabang olahraga renang, serta metode pelatihan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya belum banyak dilakukan. Oleh sebab itu, sejalan dengan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan terhadap Kecepatan Renang atlet renang club Kota Denpasar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pelatih club Renang Kota Denpasar memadukan latihan teknik dan kondisi fisik umum pada latihan rutin.
2. Latihan teknik gaya renang yang difasilitasi pelatih telah menggunakan media audio visual dari Gadget pelatih.
3. Latihan kondisi fisik atlet club Renang Kota Denpasar didominasi oleh latihan daya tahan di air dengan menggunakan bantuan *ballboys* dan *paddle*.
4. Pelatihan atlet renang kurang memahami bahwa beban tambahan selain beban tubuh sendiri sangat penting untuk peningkatan kecepatan renang gaya *crawl*.
5. Bentuk dan program latihan di air yang berfungsi untuk peningkatan kecepatan renang gaya *crawl* membutuhkan variasi berbasis *sport science*.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini diharapkan mampu mengungkapkan perbedaan hasil pelatihan menggunakan *Junior Weight Vest* berdasarkan kelompok umur yang diperoleh dari kecepatan renang atlet renang Kota Denpasar. Untuk memperoleh simpulan dalam penelitian ini, maka perlu diadakan pembatasan terhadap masalah yang diteliti. Mengingat faktor-faktor yang bisa mempengaruhi hasil prestasi atlet anggota club renang Kota Denpasar sangatlah berbeda dan kompleks, serta adanya kendala-kendala lain berupa keterbatasan waktu, tenaga, biaya, serta kemampuan yang ada pada diri peneliti. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini terbatas pada atlet renang usia 16-20 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki berasal dari 3 klub renang Kota Denpasar, yaitu Elang Laut SC, Telaga Biru SC (TBSC), dan Tirta Harapan SC.

2. Pelatihan yang digunakan pada kelompok eksperimen terbatas pada pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan, sedangkan pelatihan yang digunakan pada kelompok pembanding terbatas pada pelatihan konvensional, sesuai dengan program latihan pelatih.
3. Pelatihan ini terbatas hanya untuk kecepatan renang gaya *crawl* dengan instrumen renang gaya *crawl* sejauh 50 meter.

1.4 Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang peneliti akan alami dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah Pelatihan *Junior Weight Vest* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl* atlet Kota Denpasar?
2. Apakah Pelatihan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl* atlet Kota Denpasar?
3. Apakah pelatihan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan lebih efektif dibandingkan pelatihan *Junior Weight Vest* dalam meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl* atlet Kota Denpasar?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Junior Weight Vest* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya *crawl* atlet Kota Denpasar.
2. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya *crawl* atlet Kota Denpasar.

3. Untuk mengetahui pelatihan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan lebih efektif di bandingkan pelatihan *Junior Weight Vest* dalam meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl* atlet Kota Denpasar.

1.6 Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini memiliki manfaat yang besar berdasarkan segi pengembangan keilmuan khususnya terkait program latihan dan model latihan dengan sifat praktek. Penelitian ini berguna untuk memperoleh data empirik pengaruh pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* club Kota Denpasar.

Manfaat dinamis atau berkelanjutan dari penelitian ini ialah pada pengembangan dalam penggunaan alat bantu *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan tersebut yang berguna dalam pembinaan prestasi club renang Kota Denpasar. Hasil penelitian terkait manfaat secara umum ialah dapat memberikan pengetahuan tentang alat bantu latihan yang dapat digunakan dalam mencapai prestasi renang yang lebih baik.

Selain manfaat secara umum dan manfaat dinamis, terdapat 2 (dua) manfaat secara khusus dalam penelitian ini yaitu: 1) manfaat teoritis dan 2) manfaat praktis. Manfaat teoritis adalah penelitian ini dapat memberikan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan dan ilmu kepelatihan . Mengenai pengaruh pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* club Kota Denpasar. Manfaat praktis penelitian ini ditujukan bagi pelatih club renang, club renang dan peneliti. Bagi pelatih club renang, manfaat penelitian ini adalah diperolehnya informasi dasar untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih efektif sehingga dapat melatih pada perenang untuk meningkatkan prestasi renang dengan gerak yang efektif dan efisien.

Latihan yang diteliti dapat digunakan sebagai alternatif bentuk pelatihan untuk melatih kecepatan renang gaya *crawl* sehingga terdapat variasi latihan yang efektif berdasarkan kegunaan praktis. Penelitian ini memiliki banyak manfaat bagi pengembangan penerapan sebuah program latihan yang menggunakan alat bantu latihan dalam cabang olahraga renang. Dengan demikian, pelatih dapat mengoptimalkan proses latihan secara efisien. Selanjutnya manfaat praktis bagi club renang adalah diperolehnya informasi baru mengenai pelatihan yang dapat diterapkan pada anggota klub renang Kota Denpasar sebagai variasi latihan dalam meningkatkan kecepatan renang.

Pelatihan *Junior Weight Vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan ini diharapkan nantinya bisa diterapkan dalam pelatihan cabang olahraga renang yang menggunakan kecepatan pada salah satu komponen penting sebagai penunjang capaian atlet untuk berprestasi. Terakhir, manfaat praktis penelitian ini bagi peneliti adalah memberikan pengalaman melakukan penelitian eksperimental tentang pengaruh pelatihan *Junior Weight vest* dan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* club kota Denpasar

