

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik secara individu maupun kelompok. Renang adalah olahraga yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak didalam air seperti lengan tangan, tungkai kaki dan kepala. Selain itu berenang juga memiliki manfaat bagi tubuh seperti melatih kesehatan jantung, memberikan kesenangan, relaksasi, tantangan, persaingan, dan kemampuan untuk menyelamatkan diri dalam keadaan darurat di dalam air. Maka dari itu renang merupakan olahraga yang sangat baik untuk peserta didik. Dalam pembelajaran renang tentunya banyak peserta didik yang memiliki latar belakang yang berbeda sehingga ini menjadi tantangan bagi guru atau dosen mata kuliah renang. Ada 4 gaya renang yang dipertandingkan antaranya, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya bebas. (Destiawan, M. C., & Adi, S. 2021).

Renang gaya bebas adalah salah satu gaya yang paling cepat dalam olahraga renang, dimana gaya tersebut merupakan salah satu gaya yang sering dipakai oleh semua kalangan baik dewasa dan anak-anak. Pada dasarnya renang gaya bebas diambil dari terjemahan bahasa Inggris yaitu "*free style*". Renang gaya bebas dianggap sebagai gaya renang lanjutan, artinya para perenang itu sendiri sudah dapat berenang gaya bebas jika telah bisa berenang dengan gaya renang yang lain, seperti gaya dada. Memang belum ada teori yang mengharuskan demikian, akan tetapi berdasarkan pengalaman bahwa gaya bebas diajarkan kepada perenang setelah menguasai teknik renang dengan gaya yang lain. Oleh sebab itu dalam renang gaya bebas memiliki teknik gerakan yang perlu diketahui agar dengan mudah dikuasai. (Nursalam, H., & Aziz, I. 2020).

Renang gaya bebas memiliki beberapa teknik yang mempengaruhi sehingga seseorang memiliki kecakapan dalam berenang, diantaranya posisi badan di permukaan air, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas, koordinasi pada saat berenang. Teknik dasar yang harus dikuasai untuk renang yaitu: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau mengayun kaki, mengayuh atau gerakan tangan, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan.

Komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi optimal yaitu: daya tahan, daya otot, kekuatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi, dan kecepatan. (Wardhani, R. 2022).

Untuk meningkatkan kinerja olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor mempengaruhinya secara umum dapat dibagi menjadi dua faktor. Faktor yang mempengaruhi Keberhasilan olahraga merupakan faktor *internal* dan faktor *eksternal*. faktor *internal* merupakan faktor yang berasal dari dalam itu dari atlet itu sendiri keterampilan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya *Eksternal* adalah faktornya mempengaruhi performa atlet dari luar, atas nama pelatih, Pelanggan, iklim dan cuaca, nutrisi, Sarana dan prasarana dan lain-lain.

Banyak faktor mempengaruhinya sebagai faktor yang berasal dari atlet itu sendiri yaitu kinerja fisik yang sangat baik, Teknik dan taktik yang bagus juga kemampuan mental yang kuat dan faktor eksternal, pelatih, manajer, iklim dan cuaca, Gizi, infrastruktur dan faktor sosial-ekonomi faktor sangat berpengaruh di luar Keberhasilan berenang, pelatih karena pelatih harus dapat menawarkan pelatihan yang dapat melakukan juga meningkatkan keterampilan atlet metode pelatihan yang tepat. (Surahman, F. 2016).

Berdasarkan observasi di lapangan atau kolam renang lumban tirta pada atlet putra KU 1 di klub renang megalodon, dari beberapa kali saat waktu latihan masih banyak perenang yang belum optimal dalam kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kekuatan, hal ini dapat menyebabkan kurangnya kecepatan pada perenang tersebut.

Salah satu latihan untuk meningkatkan komponen fisik khususnya kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter adalah sprint start dari atas dan bawah. Dalam perlombaan renang gaya bebas, start dilakukan pada saat akan memulai renang gaya bebas. Artinya untuk memulai renang gaya bebas dalam suatu perlombaan maka seorang perenang terlebih dahulu harus melakukan start sebagai tanda awal mulainya renang gaya bebas (Gabriolo, 2017). Start yang baik dan tepat akan menguntungkan bagi perenang karena lebih unggul jaraknya.

Renang *sprint* merupakan salah satu program latihan untuk meningkatkan kecepatan berenang atlet. Latihan renang *sprint* merupakan metode latihan yang memiliki variasi jarak untuk diatur dalam merancang dan mengembangkan sistem energi anaerob. Program latihan renang *sprint* harus sesuai dengan sasaran dan kebutuhan atlet, pedoman dan prinsip-prinsip latihan harus menjadi tolak ukur pelatih untuk membuat program latihan renang *sprint*. (Farokie, L. K., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. 2016)

Dalam *sprint*, start yang baik dalam hasil luncuran optimal dan jauh serta koordinasi, memerlukan *power* otot tungkai dan kelentukkan togok untuk mendapatkan awalan postur tubuh yang baik pada saat ingin melakukan Start renang gaya bebas (Fischer & Kibele, 2016).

Berdasarkan uraian di atas maka pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai **‘Pengaruh Latihan *Sprint Start* Dari Atas Dan Bawah Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter di Klub Renang Megalodon’**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah di jelaskan di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *sprint start* atas terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas di klub renang Megalodon?

2. Apakah ada pengaruh latihan *sprint start* bawah terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas di klub renang Megalodon?
3. Seberapa besar pengaruh latihan *sprint start* atas dan bawah terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas di klub renang Megalodon?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diungkapkan dan dirumuskan oleh penulis maka tujuan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *sprint start* atas terhadap kecepatan renang gaya bebas 50m di klub renang Megalodon.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *sprint start* bawah terhadap kecepatan renang gaya bebas 50m di klub renang Megalodon.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *sprint start* atas dan bawah di klub renang Megalodon.

a. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini :

1. Klub Megalodon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dalam kecepatan renang 50 meter gaya bebas khususnya pada atlet putra di klub megalodon.

2. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

3. Program studi olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam pembelajaran mata kuliah renang.