

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu olahraga air, selain polo air, selam, renang indah, loncat indah, dan renang perairan terbuka (*OWS*). Selain itu, renang merupakan olahraga yang banyak digemari, dibuktikan dengan banyaknya peminat renang dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Renang juga dijadikan sarana untuk rekreasi, kesehatan dan aktivitas kompetitif. Siapapun bisa berenang tanpa batasan usia, bahkan bayi berusia beberapa bulan pun bisa diajari berenang.

Renang adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya yang dilakukan di dalam air dan cabang olahraga renang dapat diajarkan pada semua kelompok umur (Ishak *et al.*, 2020). Renang juga merupakan aktivitas olahraga di dalam air yang menggunakan kecepatan. Renang membutuhkan hampir semua otot untuk bekerja dari mulai otot lengan hingga otot tungkai, hingga teknik dalam renang pun bisa dibilang cukup kompleks untuk dikuasai.

Renang menjadi salah satu dari tiga cabang olahraga (selain atletik dan senam) yang wajib dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga multievent seperti PON, Sea Games, Asian Games dan Olimpiade. Renang adalah gerakan berpindah tempat secara teratur di atas permukaan air dengan menggunakan tangan dan kaki.

Berdasarkan karakteristik keterampilan gerak, renang termasuk ke dalam keterampilan siklik (*cyclic*) karena menampilkan gerakan yang sama dan dilakukan

secara berulang – ulang. Peningkatan kecepatan dalam olahraga harus diimbangi dengan pengembangan skill yang dimiliki atlet. Skill dapat berupa pematangan teknik gerakan yang dilakukan secara teratur dengan gerakan yang cepat sehingga menghasilkan kecepatan yang maksimum.

Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir seluruh otot tubuh bergerak pada saat berenang (Maulana *et al.*, 2018). Renang adalah olahraga yang mengutamakan kecepatan dan FINA (*Federation Internationale de Natation*) menyatakan gaya yang dipakai dalam perlombaan renang ada 4 gaya yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas (Pelamonia, 2017).

Gaya bebas merupakan gaya yang mudah dikuasai dan gaya paling dasar bagi perenang pemula, walaupun perenang harus bisa juga menguasai gaya renang lainnya, yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Selain *stroke* yang perlu dikuasai, terdapat latihan *start*, *turn*, and *finish* untuk menunjang perenang pada saat pertandingan. Masing-masing gerakan memiliki peranan penting terutama *start*, jika perenang tidak bisa menguasai *start* dengan baik maka akan tertinggal dengan perenang-perenang lainnya.

Meskipun banyaknya teknik *start* telah digunakan dimasa lalu, yang paling sederhana dan yang paling efektif yang disebut *grab start*. Variasi dari *grab start* yang digunakan untuk mengubah penempatan kaki pada blok *start*, ini dikenal sebagai *track start* karena menyerupai posisi *start* yang digunakan pada atletik. *Start* digunakan pada gaya kupu – kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas dan estafet.

*Start* memiliki arti dan peran penting bagi setiap perenang untuk mencapai waktu terbaiknya. “*Start* renang merupakan bagian penting dari waktu yang dicapai dalam lomba renang”. Menurut *Alexander et al*, (2014) “*Start* adalah cara tercepat untuk masuk ke dalam air dan mulai berenang dengan gaya apapun” *Haller* (1982). *Start* merupakan teknik atau keterampilan yang sangat penting dalam menunjang kemampuan atlet dalam berenang. Contohnya adalah *start* renang gaya bebas yang mempunyai peraturan sebagaimana diatur dalam peraturan perlombaan renang *World Aquatic* yang menjelaskan “SW 5.3b bahwa selama 15 meter setelah *start* dan setelah pembalikan badan perenang diperbolehkan tenggelam seluruhnya di bawah permukaan air. Jarak 15 meter kepala perenang harus menembus permukaan udara.” Berdasarkan peraturan tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan *start* gaya bebas yang ideal bagi seorang perenang adalah apabila perenang tersebut mampu melakukan peluncuran dengan cepat maksimal 15 meter dari *block start* di bawah permukaan udara (Rifandi & Syahara, 2019).

*Start block* adalah alat yang digunakan oleh perenang untuk melakukan lompatan pada *start* atau luncuran pertama dalam renang selama kompetisi maupun pada saat sesi latihan. *Start block* sangat penting karena sudah merupakan alat perlombaan yang digunakan dan menjadi aturan baku dalam perlombaan renang dan latihan renang. *Start* merupakan permulaan dari berenang yang menentukan dari salah satu teknik dari keberhasilan seorang perenang. Mengontrol gerakan *start* dengan cepat dan jauh memungkinkan perenang dapat memperoleh kecepatan lebih awal dari perenang lainnya.

Menurut Kurnia (2001) menyatakan bahwa “menurut pelaksanaannya *start* dilakukan di atas *start block* untuk *start* gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan untuk gaya punggung pelaksanaannya di bawah *start block*.” Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa berdasarkan tempat pelaksanaannya *start* terbagi menjadi dua tempat yaitu dari atas dan bawah *start block*. *Start* dilakukan setelah peluit panjang berbunyi, perenang naik ke atas *start block* dan perhatiannya tertuju pada peluit berikutnya. Kemudian perenang melangkah dengan tenang keujung depan *start block* dan menempatkan kedua kaki sejajar atau salah satu kaki terkuat ke depan, sementara jari-jari kaki melekat pada bagian *start block*. Setelah *starter* memberi aba-aba “*take your mark*” lalu peluit dibunyikan, perenang bisa langsung memulai dengan lompatan yang jauh ke depan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi jarak lompatan saat *start*, salah satunya adalah *take off*. Untuk mencapai *start* yang lebih cepat, perenang harus segera menggerakkan titik pusat massa tubuh (*center of mass*) kedepan lebih cepat pada saat *start* untuk memaksimalkan gaya yang bekerja ke belakang melalui kedua kaki dan gaya yang bekerja melawan tubuh melalui kedua lengan untuk memaksimalkan lompatan jauh kedepan (Julien Vantorre et al., 2014). Selain itu, menurut Barlow et al., (2014) faktor penting yang menentukan keberhasilan *start* adalah *timing reaction*, gaya kaki dan arah horizontal yang diterapkan pada *start block*, dan rendahnya resistensi tubuh saat meluncur di bawah air. Kemudian menurut Takeda et al., (2017), hasil penelitiannya menyatakan bahwa sudut kemiringan tubuh antara 40°-45° akan menghasilkan waktu yang maksimal di udara dan meningkatkan kecepatan horizontal tubuh lebih jauh lagi.

Lebih lanjut Rifandi & Syahara (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa teknik *track start* efektif digunakan pada aktivitas teknik renang. Dengan melakukan pengembangan model latihan yang tepat, perenang akan mampu meningkatkan kemampuan fisik serta tekniknya sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Kelompok umur IV merupakan kelompok umur yang paling banyak perenang pemula dalam mengikuti pertandingan, karna di kelompok umur ini perenang banyak belajar dalam menguasai teknik-teknik dalam renangan. Tidak hanya sekedar berenang, namun perenang kelompok umur IV ini harus juga mengetahui aturan-aturan yang ada dicabang olahraga renang, agar pada saat pertandingan minim sekali untuk perenang didiskualifikasi termasuk tentang *track start* ini.

Sehubungan dengan keterangan di atas peneliti juga merasa ingin meneliti lebih jauh, apakah dengan adanya metode latihan *start* renang akan berpengaruh pada variatif dan dapat lebih menyenangkan bagi perenang yang baru ingin belajar *start* renang. Salah satunya pada kelompok umur IV.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka fokus dalam penelitian ini adalah “Pengembangan Model Latihan *Track Start* Renang Pada Kelompok Umur IV Jangkar Jakarta *Swimming Club*”

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu: “Bagaimana membuat model latihan *track start* renang pada kelompok umur IV dapat dijadikan media latihan?”

### D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Model latihan *track start* renang ini dapat menjadi referensi bagi pelatih dan atlet untuk mengetahui pengembangan latihan *track start* renang pada kelompok umur IV.
2. Menghasilkan metode latihan dalam *track start* renang yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dalam *track start*.
3. Mengetahui kebermanfaatan dari pengembangan model latihan *track start* renang sebagai media latihan pada perenang kelompok umur IV.
4. Menambah informasi tentang metode latihan *track start* sebagai media latihan pada kelompok umur IV.