

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa mengenal perbedaan jenis kelamin dan umur adalah olahraga renang. Renang merupakan salah satu aktivitas olahraga yang dilakukan di air atau di kolam renang dan merupakan olahraga individu. Renang merupakan salah satu aktivitas olahraga yang dilakukan di air dan banyak digemari oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga lansia.

Olahraga renang membuat tubuh semakin sehat karena hampir semua otot tubuh bergerak sewaktu berenang. Ada banyak tujuan seseorang ketika melakukan aktivitas olahraga renang, seperti untuk rekreasi bersama keluarga, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan ataupun sebagai sarana untuk mengembangkan prestasi seseorang di dalam olahraga. Selain itu olahraga renang memiliki banyak manfaat seperti: memiliki kapasitas paru-paru yang baik, daya tahan tubuh, kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot dan pengendalian berat badan (Garrido Nuno, Daniel A. Marinho, Tiago M.Barbosa, Aldo M. Costa, Antonio, J. Silva, Jose A. Perez-Turpin, Mario, 2013).

Olahraga renang merupakan suatu aktivitas di dalam air yang memerlukan upaya untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain (Kurniawan & Winarno, 2022). Dengan melakukan olahraga renang dapat membuat tubuh menjadi sehat, karena saat melakukan renang hampir semua otot tubuh bergerak. Berenang adalah aktivitas fisik yang telah dipraktekkan oleh

manusia sejak berabad-abad yang lalu, sebelum manusia mengenal dan menggunakan kolam renang sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan berolahraga seperti saat ini (Hartoto, 2018)

Olahraga renang merupakan suatu aktivitas yang dilakukan di air dalam upaya memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja, karena renang tidak mengenal perbedaan usia maupun jenis kelamin. Renang juga merupakan olahraga yang ekonomis, karena untuk dapat melakukan olahraga renang memerlukan hanya memerlukan biaya yang sedikit. Selain itu, renang juga praktis, karena dapat dilakukan pada pagi, siang ataupun malam hari. Sehingga, renang menjadi salah satu aktivitas fisik air yang disukai banyak orang dan perkembangannya sangat cepat.

Olahraga renang dilakukan di air, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, namun lain hal jika berada di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut pertama-tama menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut menjadi gaya dalam renang. Dalam renang kompetisi, ada 4 gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*) dan gaya bebas (*freestyle*) (Sukur & Marani, 2019).

Seiring perkembangan zaman, olahraga renang menjadi semakin populer. Olahraga renang dengan tujuan menjadi olahraga kompetitif, renang juga semakin berkembang. Bagi olahraga kompetitif, seseorang dituntut untuk

memiliki sebuah penampilan (*performance*) yang baik, dan untuk mencapai sebuah *performance* yang baik tersebut dibutuhkan sebuah latihan-latihan yang dapat tercapai sehingga dapat tercapai prestasi yang diinginkan. Untuk mencapai prestasi, maka dibutuhkan keterampilan dalam kegiatan olahraga yang ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Muhammad Yanuar Rizky, 2021). Begitu juga dalam olahraga renang. Renang merupakan cabang olahraga yang menggabungkan sejumlah faktor seperti kekuatan otot yang tinggi, keterampilan teknik, koordinasi, ritme, kecepatan, daya ledak dan teknik yang benar (Garrido Nuno, Daniel A. Marinho, dkk, 2013). Oleh karena itu, salah satu komponen fisik yang dibutuhkan untuk mendapatkan hasil renang yang maksimal.

Pada hakekatnya olahraga bukan hanya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan saja, tetapi juga bertujuan untuk meraih prestasi dalam olahraga. Namun, tidak mudah untuk melahirkan seorang atlet yang mampu berprestasi tinggi. Perlu waktu dan kerja keras untuk mewujudkannya, salah satunya adalah pembinaan yang berkesinambungan. Namun, tak semua manusia dilahirkan pada kondisi yang sempurna memiliki tubuh yang lengkap, yang artinya masih banyak ketidaksempurnaan fisik yang dimiliki oleh orang-orang tertentu sehingga menjadi bentuk kekurangan atau disabilitas. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2011 tentang Pengesahan *Convention on the Rights of Persons with Disabilities* (Konvensi mengenai Hak-Hak Penyandang Disabilitas) tidak lagi menggunakan istilah penyandang cacat, diganti dengan penyandang disabilitas (Syaf'ie, 2014).

Penyandang disabilitas adalah orang yang memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual, atau sensorik dalam jangka waktu lama, dimana ketika berhadapan dengan berbagai hambatan, hal ini dapat menyulitkannya untuk berpartisipasi penuh dan efektif dalam masyarakat berdasarkan kesamaan hak (Widinarsih, 2019). Adapun Pengertian sehat menurut Undang-Undang No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sementara definisi sehat menurut WHO adalah keadaan sehat jasmani, rohani (mental) dan sosial, yang bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan (Dwi Gansar Santi Wijayanti, 2016). Berdasarkan dari definisi tersebut, tersirat bahwa penyandang disabilitas tentunya bukan berarti tidak sehat, selama masih mampu melakukan aktivitas sesuai dengan kemampuan fungsional tubuh yang masih dimiliki.

Menurut WHO (World Healths Organisation) dalam Habibullah, dkk (2020), disabilitas adalah istilah umum, yang mencakup pelemahan/ketidakmampuan (*impairments*), keterbatasan aktivitas (*activity limitations*), dan keterhambatan partisipasi (*participation restrictions*). Gangguan/pelemahan (*impairments*) adalah masalah dalam fungsi atau struktur tubuh; keterbatasan aktivitas (*activity limitations*) adalah kesulitan yang dihadapi oleh seseorang dalam melaksanakan tugas atau tindakan; sedangkan keterhambatan partisipasi (*participation restrictions*) adalah masalah yang dialami oleh individu yang terlibat dalam situasi kehidupan. Dengan demikian disabilitas bukan hanya masalah kesehatan. Ini adalah fenomena yang kompleks,

mencerminkan interaksi antara fitur tubuh seseorang dan fitur masyarakat dimana Penyandang disabilitas adalah setiap individu yang menghadapi keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan sensorik dalam jangka panjang yang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya masih mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi sepenuhnya dan secara aktif dengan masyarakat (Waspiah et al., 2022). Tunarungu termasuk ke dalam disabilitas sensorik yang memiliki gangguan keterbatasan panca indra. Tunarungu adalah seseorang yang mengalami hambatan atau gangguan dalam indera pendengarannya (Tri Wibowo R, 2018). “Intelegensi anak tunarungu tidak berbeda dengan anak normal yaitu tinggi, rata-rata dan rendah. Pada umumnya anak tunarungu memiliki intelegensi normal dan rata-rata. Prestasi anak tunarungu seringkali lebih rendah daripada prestasi anak normal karena dipengaruhi oleh kemampuan anak tunarungu dalam mengerti pelajaran yang diverbalkan. Namun untuk pelajaran yang tidak diverbalkan, anak tunarungu memiliki perkembangan yang sama cepatnya dengan anak normal.

Prestasi anak tunarungu yang rendah bukan disebabkan karena intelegensinya rendah namun karena anak tunarungu tidak dapat memaksimalkan intelegensi yang dimiliki. Aspek intelegensi yang bersumber pada verbal seringkali rendah, namun aspek intelegensi yang bersumber pada penglihatan dan motorik akan berkembang dengan cepat.” (Nofiaturrahmah, 2018). Seperti yang sudah disampaikan di atas bahwa anak tuna rungu tidak memiliki perbedaan intelegensi dengan anak pada umumnya, namun perbedaannya adalah pada sisi komunikasi yang lebih cenderung berupa visual daripada verbal. Sehingga,

prestasi seorang atlet tuna rungu dapat ditingkatkan jika komunikasi tersebut dimaksimalkan menjadi secara visual bukan hanya secara verbal.

Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga untuk para penyandang disabilitas sangat penting untuk dilakukan, didukung dan seharusnya terus disempurnakan. Karena olahraga tidak hanya untuk kesehatan dan rekreasi saja akan tetapi juga untuk prestasi. Apalagi kini olahraga prestasi tidak hanya untuk atlet non-disabilitas' tapi juga penyandang disabilitas, terbukti dengan adanya ajang olahraga paralympic. Dan renang adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Paralympic tersebut. Atlet difabel yang memiliki minat dan bakat dalam berenang masih sedikit dan kadang tidak ada atlet yang berminat untuk mengikuti event atau proses pembinaan. Prestasi yang diraih oleh atlet difabel erat kaitannya dengan pembinaan yang diperolehnya. Dua elemen dalam pembinaan telah diperhitungkan adalah organisasi dan manajemen (Abayomi, 2017 Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan jadwal dan pemenuhan peralatan menjadi faktor pendukung keberhasilan pembinaan. Di Indonesia, para atlet difabel dilatih dan diorganisir di bawah *National Paralympic Committee* (NPC). NPC berjalan di tiga tingkatan yang berbeda, Komite Pusat, Komite Provinsi, dan Komite Regional.

Penciptaan event olahraga khusus penyandang difabel merupakan salah satu wadah untuk memberikan kesempatan bagi difabel untuk berkembang dan berprestasi. Melalui bentuk event khusus penyandang difabel pun atlet difabel dapat mengukir prestasi. Olahraga renang menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan di event khusus penyandang difabel. Olahraga renang

merupakan olahraga air yang dapat dilakukan oleh penyandang difabel. Olahraga renang memiliki tantangan tersendiri dimana selain olahraga yang dilakukan di dalam air, olahraga renang juga menuntut pelakunya harus memiliki mental yang baik untuk dapat berolahraga dalam air. Olahraga renang merupakan olahraga yang memiliki tingkat kesulitan yang tentunya akan mempengaruhi tingkat minat bagi penyandang difabel untuk mau menjadi atlet olahraga renang. Selain mempengaruhi minat bagi penyandang difabel, olahraga renang juga memiliki tingkat kesulitan yang lebih untuk dapat dikuasai oleh penyandang difabel.

Pada pertandingan para-renang terdapat 10 kelas berdasarkan tingkat kecacatan fungsional yaitu S1 sampai dengan S10 (Barbosa et al., 2021). Kondisi kecacatan fungsional terendah adalah kelas S1, dimana perenang dengan kelas klasifikasi ini biasanya menggunakan kursi roda apabila di luar kolam renang. Atlet dengan kondisi gangguan penglihatan atau tunanetra ditempatkan di tiga kelas tambahan yaitu S11, S12 dan S13 yang disesuaikan dengan tingkat gangguan penglihatannya. Sementara kelas S14 diperuntukkan bagi perenang dengan disabilitas intelektual atau tuna grahita, dan kelas terakhir S15, diperuntukkan bagi atlet dengan gangguan pendengaran atau tuna rungu (Mirza H.S. T Penggalih, Mustika C.N. Dewinta, Kurnia M. Solichah, 2019).

Olahraga para-renang tidak jauh berbeda dengan renang pada umumnya, hanya saja di dalam pelaksanaan perlombaan harus memperhatikan klasifikasi kelas dari masing-masing atlet (Hendri, T., 2019). Klasifikasi menjadi salah satu bagian terpenting dalam para-renang. Kelas klasifikasi berpengaruh terhadap kemampuan berenang secara umum pada atlet para-renang (Barbosa et al., 2021).

Beberapa unsur yang ditonjolkan pada renang prestasi adalah unsur kecepatan dan daya tahan. Gaya dan teknik gerakan yang benar juga sangat diperhatikan agar dapat melakukan gerakan renang secara efisien dan memperoleh catatan waktu tercepat (Paramita, D. A., Sinrang, A. W., & Santoso, 2020).

Adapun fakta yang terjadi di lapangan terkait pola latihan para tuna rungu yang sudah berjalan saat ini di perkumpulan-perkumpulan renang menggunakan pola latihan renang yang tidak mengikuti pola latihan yang terarah dan terukur sesuai teknik dasar-dasar renang yang benar. Hal ini dikarenakan belum adanya (ketersediaanya) pelatih renang yang memiliki kompetensi dan sertifikasi pelatih renang dengan kategori S15. Sehingga hal ini menyebabkan belum adanya pelatih yang memiliki standar tersebut. Para atlet renang tuna rungu saat ini belum dapat melaksanakan latihan secara maksimal sesuai standar latihan yang benar, dan pada akhirnya atlet tunarungu Indonesia secara umum belum mampu untuk bersaing dan berprestasi di tingkat regional maupun Internasional.

Namun, saat ini hanya ada beberapa atlet renang tuna rungu yang memiliki prestasi di tingkat nasional, regional maupun internasional seperti Ilham Achmad Turmuzi yang memiliki prestasi tertinggi yaitu meraih medali perak dan perunggu pada ajang *Deaflympics Games* (Olimpiade khusus orang Tunarungu) di Turki tahun 2017, prestasi lainnya lolos limit A *Youth olympic Games* (Olimpiade Remaja) tahun 2014 (kategori atlet normal). Prestasi ini dapat diraih karena pola latihan yang dilakukan mengikuti program latihan atlet umum/normal dan bergabung pada Klub renang orang normal serta dilatih oleh pelatih profesional.

Oleh karena itu, untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, atlet para-renang juga harus melakukan latihan seperti atlet renang pada umumnya. Beberapa metode latihan dilakukan untuk meningkatkan performa renang adalah dengan menggunakan *training zone*. Pembentukan *training zone* yang akurat dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga individu, siklik dan berkelanjutan seperti olahraga renang (Nugent F, Comyns T, Kearney P, 2019). Penggunaan *training zone* dalam latihan renang adalah karena renang merupakan salah satu cabang olahraga yang berusaha menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan karena karakteristiknya, maka renang sangat dipengaruhi oleh variabel fisiologis dan biomekanik (Fernandes et al., 2024).

Zona latihan 3 atau "*Training zone 3*" adalah mengacu pada rentang intensitas latihan tertentu yang berhubungan dengan denyut jantung atau persentase denyut jantung maksimum selama suatu kegiatan latihan. Sistem zona latihan ini, sering digunakan dalam olahraga dan kebugaran untuk membantu atlet atau individu yang berlatih mengukur dan mengatur intensitas latihan mereka. Zona latihan 3 umumnya berada di antara zona latihan yang lebih rendah (misalnya, zona latihan 1 dan 2) dan zona latihan yang lebih tinggi (misalnya, zona latihan 4 dan 5). Intensitas latihan di zona ini biasanya diatur untuk mencapai beberapa tujuan tertentu, seperti peningkatan daya tahan aerobik dan pembakaran lemak.

Metode yang umum digunakan untuk menentukan zona latihan, termasuk zona latihan 3, melibatkan penggunaan persentase denyut jantung maksimum. Sederhananya, zona latihan 3 biasanya berkisar antara 70-80% dari denyut

jantung maksimum seseorang. Ini dianggap sebagai tingkat intensitas moderat hingga tinggi, di mana tubuh bekerja cukup keras untuk memberikan manfaat latihan yang signifikan, tetapi tidak sampai pada tingkat puncak. Perlu diingat bahwa zona latihan dan persentase denyut jantung dapat bervariasi tergantung pada metode pengukuran yang digunakan, oleh karenanya sangat disarankan agar selalu dan baik untuk konsultasi dengan seorang profesional olahraga atau pelatih untuk menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik individu.

Zona latihan 3 atau "*Training zone 3*" ini dinilai merupakan suatu Solusi terbaik untuk mengatasi pola latihan para atlet Tuna rungu yang selama ini melaksanakan latihan belum sesuai dengan pola latihan yang terarah, terukur dan terstruktur, *Training zone 3* dipilih karena dinilai cocok untuk atlet tunarungu dan merupakan salah satu jenis HIIT yang memiliki intensitas sedang. Latihan ini dilakukan dengan intensitas 70-80% dari denyut nadi maksimum (HRmax). Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti masalah dengan judul: Pengembang Model Latihan Renang *Training zone 3* Pada Atlet Tunarungu.

B. Fokus Penelitian

Untuk membatasi masalah agar tidak meluas, maka peneliti memberikan batasan terhadap masalah yang diteliti. Adapun fokus penelitian ini adalah: model latihan renang *Training zone 3* pada atlet tunarungu

C. Perumusan Masalah.

Adapun perumusan masalah pada penelitian ini adalah: bagaimanakah

model latihan renang *Training zone 3* pada atlet tunarungu?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu bagaimana model latihan renang *Training zone 3* pada atlet tunarungu.
2. Diharapkan model-model latihan renang yang dibuat yaitu *Training zone 3* dapat meningkatkan performa renang terutama atlet tuna rungu baik dari segi kecepatan, kekuatan, maupun daya tahan.
3. Menambah referensi terkait model-model latihan renang yang dapat digunakan untuk melatih atlet tuna rungu sehingga dapat meningkatkan performa renang.
4. Menambah wawasan para pelatih tuna rungu dalam memberikan model latihan renang dengan menggunakan *Training zone 3*.
5. Menjadi referensi bagi peneliti yang lain, untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengembangan model latihan renang dengan menggunakan sistem *training zone*.