

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang merupakan salah satu olahraga yang populer dilakukan masyarakat. Olahraga ini dinilai sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang usia, dilakukan oleh anak-anak sampai usia lansia, bahkan sejak usia bayi. Olahraga ini diartikan sebagai upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh yang dilakukan oleh makhluk hidup untuk menggerakkan tubuh dan bertahan di dalam air (Badruzaman, 2013,p.13). Kemampuan renang individu akan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti teknik yang dikuasai, kekuatan dan daya ledak otot, koordinasi, ritme, dan kecepatan. Berenang mempunyai berbagai manfaat, diantaranya memelihara kebugaran tubuh, upaya keselamatan diri, meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan fisik, sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, dan prestasi. (Nilawati, 2023, p. 2)

Renang merupakan olahraga air dengan gerak utama lengan dan tungkai untuk menghasilkan gaya dorong supaya tubuh secara keseluruhan bergerak dan meluncur maju. Olahraga renang juga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kegiatan olahraga renang dapat dilakukan dengan banyak pilihan atau cara sesuai dengan minat dan tujuan masing-masing individu. (Heru Miftakhudin, Fajar Vidya Hartono, 2023, p. 38).

Pada ilmu olahraga modern, segala sesuatu yang berkaitan dengan prestasi atlet dapat dihitung dan dianalisis melalui suatu kajian-kajian ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, demikian pula pada cabang olahraga renang penerapan teknologi keolahragaan sangat diperlukan karena renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak memperebutkan medali. Adapun prinsip-prinsip renang yaitu, prinsip hambatan dan dorongan, prinsip keteraturan dalam penggunaan dorongan (kontinuitas gerakan), prinsip hukum aksi reaksi yang dipakai dalam pemulihan (*recovery*), prinsip pemindahan momentum. (Amin & Sukur, 2020, p. 51)

Berdasarkan pengamatan langsung di kolam renang bulungan pada hari rabu perlombaan renang Olimpiade Olahraga Siswa Nasional atau yang sering disebut O2SN tingkat SMK yang diselenggarakan pada tanggal 13 September 2023 di Jakarta khususnya di Kolam Renang GOR Bulungan Jakarta Selatan. Sebelum memulai pertandingan para atlet diberi waktu untuk pemanasan selama 45 menit.

Renang seperti sebagian metode gerak lainnya menganut aturan penggunaan tenaga yang sedikit (efisien) tetapi menghasilkan suatu gerak yang maksimal (efektif). Oleh karena itu kemampuan mengatur kecepatan dengan mempelajari SR (*stroke rate*) perlu dipelajari dan dikuasai. *Stroke Rate* (SR) adalah kecepatan gaya atau jumlah frekuensi kayuhan lengan. (Herlika, 2020, p. 17). Permasalahan yang saya teliti pada perlombaan ini yaitu hitungan *stroke rate* di nomor 50 meter gaya dada.

Gaya dada dalam catatan sejarah, gaya dada ini sangatlah populer dan hampir digunakan oleh para atlet dalam berlomba. Gaya dada memosisikan tubuh yang stabil dan kepala dapat berada di luar dalam waktu yang cukup lama. Gaya dada ini juga dikenal dengan sebutan gaya katak yang dimana dada dari perenang menghadap ke permukaan air. Posisi tubuh dalam gaya ini selalu tetap sedangkan kedua tangan akan bergerak seakan membelah air. Dan pernafasan diambil ketika mulut sedang berada di atas permukaan air. (Herlika, 2020, p. 16)

Saat acara 50 M gaya dada di mulai, peneliti melakukan dengan menghitung *stroke rate* dari masing masing atlet putra dan putri di nomor 50 m gaya dada. Di mulai dengan mengambil *stroke rate* di lintasan 5 sampai lintasan 8 menggunakan stopwatch khusus untuk menghitung *stroke rate*. Seperti biasanya di perlombaan renang lintasan tercepat biasanya berada di lintasan 4 dan lintasan 5. Peneliti melihat di seri pertama yaitu dengan menghitung 3 *stroke rate* mereka di nomor 50 M gaya dada serta hasil catatan waktu mereka.

Perenang memulai perlombaan dengan nomor 50 M gaya dada, peneliti mengamati dan menghitung *stroke rate* di lintasan 4 dan 6 bahwa terlihat lintasan 4 lebih banyak menggunakan *stroke ratenya* dengan jumlah *stroke rate* 60,3 sedangkan lintasan 6 yaitu dengan jumlah *stroke rate* 49,4 *stroke rate* dan lintasan 4 yang memenangi pertandingan tersebut. Craig dan Pendergast berpendapat bahwa peningkatan kecepatan renang dihasilkan oleh penambahan *stroke rate* dengan mengurangi *stroke length* yang relative kecil. (Setiawan 2012, p. 37).

Menurut Maglischo menyatakan bahwa meningkatkan kecepatan sebenarnya hanya dapat ditingkatkan dengan mengurangi hambatan atau meningkatkan gaya atau kombinasi keduanya. Kecepatan renang juga dapat diukur dengan mencapai kombinasi peningkatan *stroke rate* dan penurunan *stroke length* pada semua gaya renang (Setiawan, 2012, p. 40). *Stroke Rate* adalah kecepatan gaya atau jumlah frekuensi kayuhan lengan. *Stroke rate* atau SR biasanya dinyatakan sebagai jumlah *stroke* (putaran lengan) tiap menit (putaran gaya/menit).

Latihan adalah suatu proses yang didalamnya terdapat aktifitas fisik yang disusun dengan sebuah program latihan dengan adanya tujuan mengembangkan keterampilan, meningkatkan kebugaran jasmani dan aspek kesehatan yang dilakukan secara terus menerus dan terarah. Perlunya latihan secara teratur dalam latihan renang, memungkinkan keberhasilan dalam mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa peneliti lihat perenang ternyata masih banyak kurang memperhatikan *stroke rate*. Melihat dari masalah yang di dapat, peneliti ingin memberikan salah satu contoh latihan *stroke rate* yaitu *drill*. Maka, peneliti tertarik untuk mencoba menambah latihan *drill* yang baru untuk memperbaiki Gerakan serta *stroke rate* dalam renang. Oleh sebab itu, dari permasalahan yang ditemukan disusun sebuah penelitian yang berjudul “Perbandingan Latihan *Two Kick One Pull* Dengan *Controlled Breaststroke* Terhadap *Stroke Rate* Gaya Dada”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Masih banyak kurang memperhatikan *stroke rate*.
- 2) Kurang memperhatikan Teknik pada saat latihan.
- 3) Masih ditemukan atlet pelajar kesulitan dalam memperhatikan *stroke rate*.
- 4) Tambahan variasi latihan *drill* gaya dada.
- 5) Variasi latihan *drill* gaya dada.
- 6) Kurangnya latihan teknik gaya dada.
- 7) Metode latihan *drill* hanya sedikit digunakan.
- 8) Kurang memperhatikan latihan terhadap *stroke rate*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas, maka peneliti ini akan meneliti tentang perbandingan latihan *Two Kick One Pull* dengan latihan *Controlled Breaststroke* terhadap *stroke rate* gaya dada.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan menggunakan *two kick one pull* dapat meningkatkan *stroke rate* gaya dada?
2. Apakah latihan menggunakan *controlled breaststroke* dapat meningkatkan *stroke rate* gaya dada?

3. Apakah terdapat perbedaan signifikan terhadap *stroke rate* gaya dada antara latihan *two kick one pull* dengan *controlled breaststroke*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis :

1. Tambahan latihan *drill* gaya dada ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap *stroke rate* gaya dada dalam cabang olahraga renang khususnya di gaya dada
2. Hasil penelitian ini dari latihan *drill stroke rate* gaya dada diharapkan dapat memberi dampak terhadap *stroke rate* gaya dada.
3. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada pelatih khususnya dan masyarakat luas pada umumnya, terkait pentingnya perenang untuk melatih *stroke rate* khususnya di gaya dada.

b. Manfaat Praktis :

1. Untuk mengetahui perbandingan latihan *drill two kick one pull* dengan latihan *drill controlled breaststroke* terhadap *stroke rate* gaya dada.
2. Sebagai bahan pengetahuan bagi para perenang pemula agar dapat mengatasi masalahnya sehingga mendapatkan peningkatan *stroke rate* yang lebih baik, sesuai dengan target yang diinginkan.