

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Finswimming atau selam merupakan pengembangan dari olahraga renang. Perbedaan antara kedua cabang olahraga tersebut yaitu pada penggunaan peralatan tertentu seperti *monofin*, *bifin*, dan *snorkle* (Oshita, Ross, Koizumi, Tsuno, & Yano, 2013). Olahraga *finswimming* adalah jenis perlombaan selam yang menggunakan *monofin/bifin* dan dilakukan di permukaan dan di dalam air. *Finswimming* dapat dijadikan sebagai salah satu olahraga prestasi, yang di dalamnya setiap individu atau kelompok berlomba-lomba untuk mendapatkan capaian prestasi yang sebaik mungkin pada beberapa ajang kompetisi nasional ataupun internasional (Stuart G. Wilson, 2018), hanya saja cabang olahraga *finswimming* belum diperlombakan di Olimpiade. Beberapa nomor yang diperlombakan dalam *finswimming* berdasarkan aturan kompetisi *Confederasi Mondiale des Activity Subaquatique/CMAS* (Kunitson, Port, & Pedak, 2015) diantaranya adalah *finswimming surface*, *finswimming apnea*, *finswimming imersion*, dan *bifin* (Hue, Galy, Blonc, & Hertogh, 2006).

Finswimming termasuk dalam salah satu cabang olahraga yang makin berkembang dan diminati di Indonesia belakangan ini (Ganeswara et al., 2020). Saat ini ada banyak klub *finswimming* di daerah yang sudah mulai membina atlet-atlet muda yang potensial. Pembinaan tersebut dimaksudkan untuk melahirkan atlet-atlet muda berprestasi yang dapat diproyeksikan menjadi atlet daerah dan atlet nasional sehingga diharapkan mampu memberikan keteladanan prestasi di kompetisi internasional.

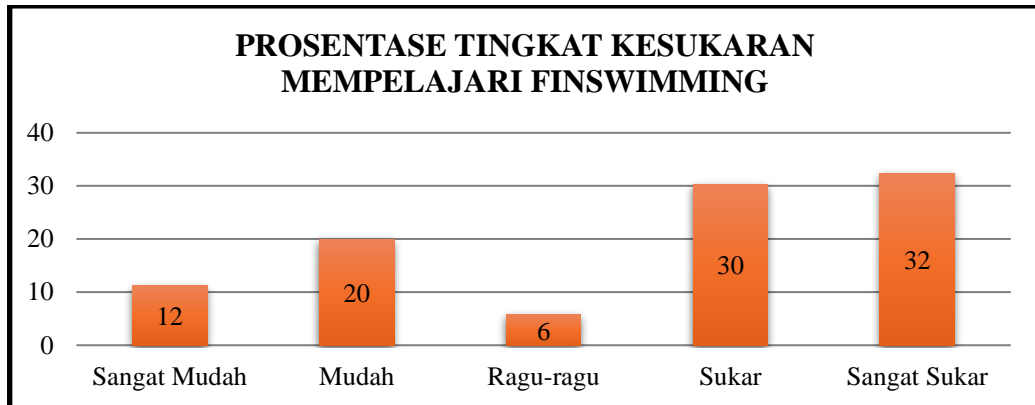
Fleksibilitas tubuh dan *joint proprioception* merupakan dua aspek yang harus ditentukan secara seksama dalam menentukan identifikasi bakat atlet renang indah dan selam (Mujika Inigo, 2017), karena pada olahraga selam, setiap anggota tubuh memiliki peranan penting terhadap efektivitas gerak yang dilakukan, terutama pada bagian tungkai. Dalam upaya meningkatkan prestasi pada cabang olahraga selam (*finswimming*), faktor kondisi fisik menjadi komponen yang sangat penting dalam perolehan prestasi atlet. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet

dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau berlomba (Moskovchenko, Tolstopyatov, Redi, Ivanitsky, & Zakharova, 2019). Seperti halnya olahraga yang lain, *finswimming* juga ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, fleksibilitas dan keseimbangan (Sodikin, Suranto, & Wicaksono, 2018; Wicaksono, Sardianto, & Utama, 2020). Program latihan haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Arwandi, 2020). Oleh karena itu pentingnya mengetahui kondisi fisik seorang atlet sangat diperlukan untuk penanganan atlet dengan tepat untuk memperoleh prestasi yang maksimal.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada klub olahraga selam yang ada di wilayah DKI Jakarta masih terdapat atlet pemula dengan kondisi keterampilan teknik yang lemah diakibatkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi atlet pemula tersebut, diantaranya ialah penerapan program dan metode latihan yang belum efektif. Dengan demikian diperlukan program dan metode latihan yang mampu memperbaiki kondisi keterampilan teknik *finswimming bfin* atlet pemula tersebut.

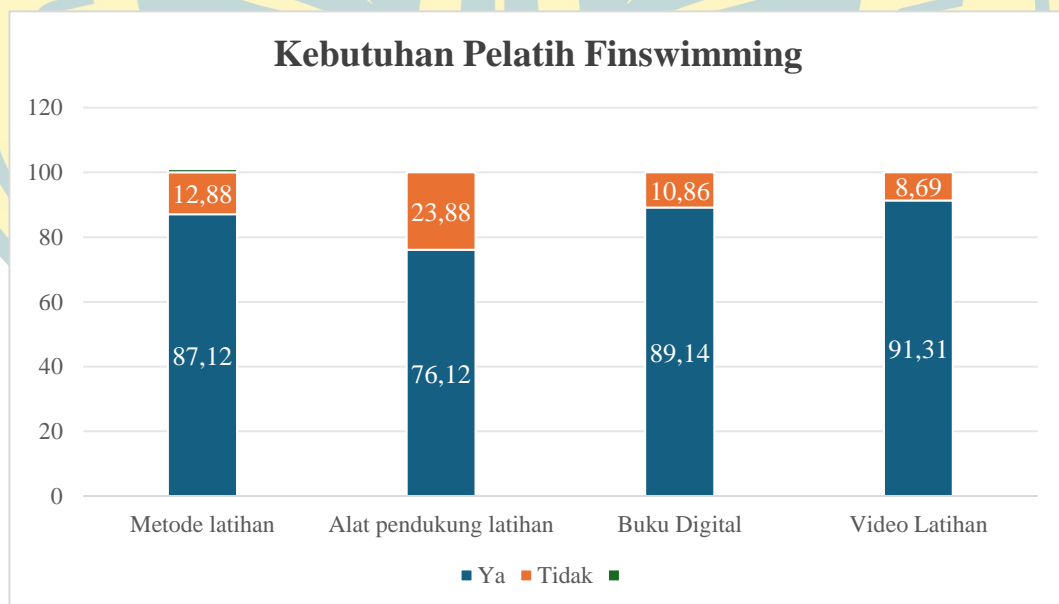
Salah satu upaya yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menyertakan penelitian pendahuluan berupa analisis kebutuhan awal dengan responden atlet pemula klub olahraga selam yang ada di wilayah DKI Jakarta dengan jumlah 60 subjek. Subjek dikondisikan sedemikian rupa dengan kesamaan karakter dan kemampuan awal *finswimming* yang sama, adapun hasil yang muncul sebagaimana berikut:

Intelligentia - Dignitas



**Gambar 1.1 Analisis Kebutuhan Tingkat Kesukaran Mempelajari
*Finswimming***

Data yang ada menjelaskan sebanyak 12,% responden merasa sangat mudah mempelajari *finswimming*, 20% responden merasa mudah, 6% merasa ragu-ragu, 30% responden merasa sukar dan prosentase terbesar sebanyak 32% merasa sangat sukar dalam mempelajari *finswimming*. Selain itu dengan responden yang sama peneliti menemukan data dalam lapangan berupa konsep latihan yang dirasa butuh dalam mempelajari *finswimming* sebagaimana data berikut.



Gambar 1.2 Kebutuhan Responden (pelatih *finswimming*)

Diagram di atas memaparkan kebutuhan pelatih *finswimming* dalam menerapkan materi latihan kepada atlet pemula, diketahui sebanyak 87,12% pelatih membutuhkan model latihan yang baru dan inovatif, sebanyak 76,12% pelatih

belum menggunakan alat pendukung latihan, sebanyak 89,14% pelatih membutuhkan buku panduan latihan berbentuk digital yang dapat dipahami oleh pelatih dan atlet, sebanyak 91,31% pelatih membutuhkan video model latihan yang interaktif untuk pelatih dan atlet dalam penyampaian materi latihan.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan menjelaskan bahwa atlet pemula lebih sulit menyerap materi *finswimming* dibandingkan dengan materi latihan yang lain, sehingga diperlukan sebuah rancangan model latihan *finswimming* untuk atlet pemula. Penelitian terdahulu pada cabang *finswimming* selama ini lebih banyak dilakukan untuk menganalisis pengaruh latihan, teknik dasar, aspek fisiologis, *strenght and conditioning*, tes dan pengukuran serta biomekanika yang berhubungan dengan strategi melatih. Seperti penelitian yang dilakukan oleh I W Santyasa dan I M. Kirna, (2013) yang berjudul Penerapan Model Latihan Langsung Berbantuan Pemodelan untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi *Finswimming*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Nahasima et.al (2019) yang berjudul *simulation analysis of fin swimming with bi-fins*, yang terjadi dilapangan: Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah peneliti lakukan kepada atlet *finswimming* pemula diperoleh data bahwa 85% menggemari *Finswimming*, 90% tidak pernah membaca buku latihan *Finswimming* yang digemari, 85% tidak pernah mendapatkan variasi latihan *Finswimming* yang digemari, 95% sangat perlu media sebagai penunjang latihan *Finswimming* yang digemari, sedangkan hasil analisis kebutuhan yang peneliti lakukan kepada pelatih *Finswimming* diperoleh data bahwa materi *Finswimming* yang diberikan pelatih masih kurang variatif, dan belum ada media yang dapat menunjang latihan *Finswimming*, kemudian pelatih menginginkan media buku karena media buku dianggap dapat membantu memahami konsep latihan *Finswimming*.

Intelligentia - Dignitas

Berdasarkan analisis dari beberapa penelitian di atas, telah ditemukan beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) antara lain (1) penelitian yang ada telah menunjukkan bahwa model latihan dapat meningkatkan motivasi, teknik dasar, aspek fisiologis, *strenght and conditioning*, kondisi fisik, prestasi tes, dan pengukuran, serta biomekanika, namun belum terfokus pada atlet pemula dalam bentuk model latihan yang inovatif, (2) penelitian yang ada telah membuktikan bahwa model latihan berbasis buku panduan dapat meningkatkan keterampilan *finswimming*, namun belum terfokus pada media aplikasi dan karakteristik atlet pemula. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk membuat Model Latihan Keterampilan *Finswimming* bagi Pemula.

Tabel 1.1 Analisis SWOT

	INTERNAL	EKSTERNAL
SWOT ANALISIS	STRENGTHS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hasil penelitian yang berkualitas ▪ Produk penelitian yang punya nilai jual tinggi 	OPPORTUNITIES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Produk penelitian yang sangat diperlukan oleh para peneliti selanjutnya karena menjadi sumber referensi yang langka
	WEAKNES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penelitian <i>finswimming bifen</i> sangat terbatas sehingga sulitnya mencari referensi pendukung 	THREATS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Produk penelitian yang sulit berkembang

Berdasarkan matriks analisis SWOT menjelaskan bahwa penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada cabang olahraga *finswimming* yang menyangkut pada model latihan *finswimming bifen* untuk atlet pemula yang menitikberatkan kepada produk baik berupa buku maupun aplikasi android yang dapat diakses melalui internet yang kapan saja bisa diakses dan dipelajari, agar atlet pemula dapat menyerap materi dengan baik dalam latihan, maka pada penelitian ini dibuat dan diarahkan untuk pemula agar mampu menyerap materi latihan *finswimming* dengan baik agar dapat meningkatkan keterampilan *finswimming bifen*.

Penelitian model latihan ini tampak menunjukkan hal yang berbeda dengan sebelumnya. Masih belum ada yang mengkaji tentang model keterampilan *finswimming* untuk atlet pemula, oleh karena itu peneliti memperdalam model

latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk atlet pemula. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut substansi yang meliputi program latihan keterampilan *finswimming bifen* dalam bentuk-bentuk variasi model latihan keterampilan, baik latihan di darat maupun latihan di air, selain itu juga ditambahkan dengan dibuatnya model latihan berbasis video, *aplikasi android* dan buku.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, maka fokus utama permasalahan pada penelitian ini adalah model latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk pemula.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dirumuskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk pemula?
2. Bagaimana kelayakan model latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk pemula?
3. Bagaimana efektivitas model latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk pemula?

D. Tujuan Penelitian

Adapun secara umum, tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk pemula. Secara khusus, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

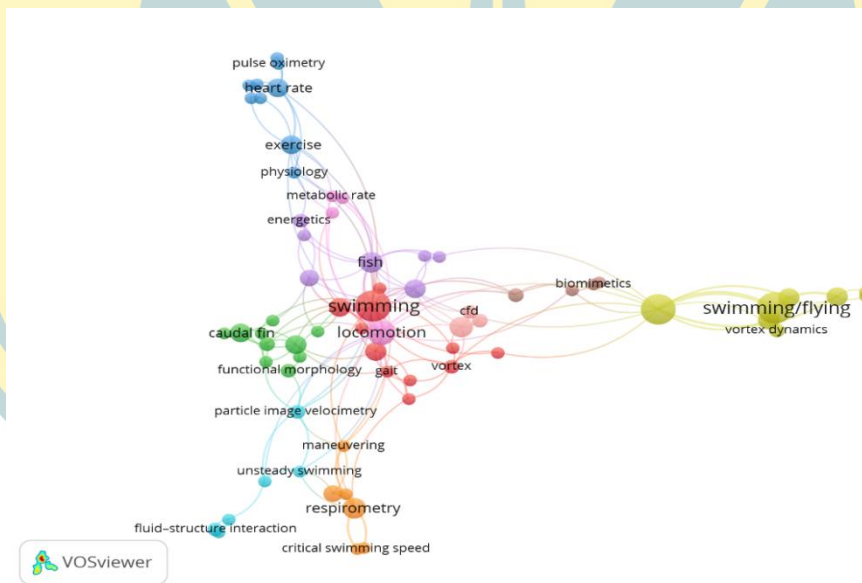
1. Menganalisis proses pengembangan model latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk pemula.
2. Menganalisis kelayakan model latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk pemula.
3. Mengkaji efektivitas model latihan keterampilan *finswimming bifen* untuk pemula.

E. *State of the Art*

Peneliti melakukan dua analisis yang berbeda, pertama adalah analisis bibliometrik yang membandingkan penelitian dengan penelitian sebelumnya tentang topik yang sama, dan kedua adalah tinjauan pustaka untuk memastikan pemahaman yang padat dan luas tentang topik tersebut. Rangkuman dari kedua analisis tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

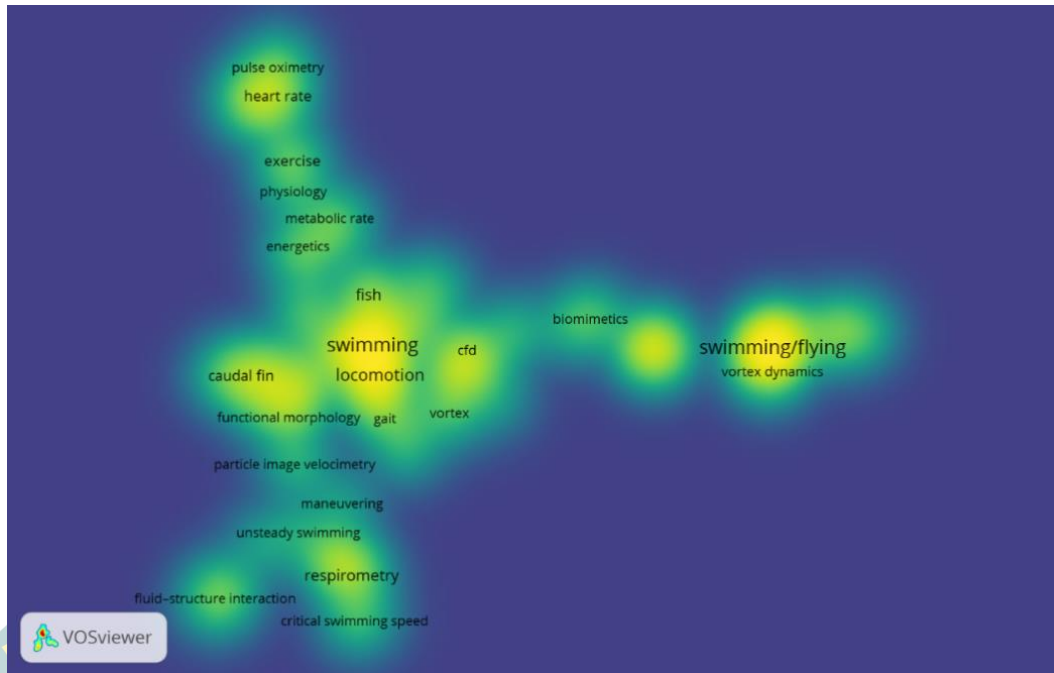
1. Analisis Bibliometrik

Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Web of science*, *Crossref*, *PubMed* dan *Google Scholar* sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish*, *Mendeley* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut.



Gambar 1.3 Visualisasi Keterhubungan Variable

Berdasarkan gambar 1.3 di atas terlihat bahwa variable *finswimming*, *scuba diving*, dan *swimming* telah dikaji oleh peneliti sebelumnya. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan kata kunci peneliti menggunakan perangkat lunak VOSviewer. Adapun hasilnya sebagai berikut:



Gambar 1.4 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (Co-Occurrence)

Gambar 1.4 di atas memberikan representasi visual dari kata *finswimming*, *scuba diving*, dan *swimming*. Setiap node dipelot visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node. Dengan kata lain, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node. Kata kunci yang lebih sering muncul berada di area kuning. Di sisi lain, kata kunci lebih jarang muncul berada di area hijau (Adiyoso, 2022). Dalam hal ini *finswimming*, *scuba diving*, dan *swimming* berada di area kuning kehijau-hijauan. Hal ini berarti variabel tersebut sering dikaji dan diteliti pada 10 tahun terakhir. Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti akan melakukan penelitian yang membahas tentang model latihan *finswimming bifin*. Adapun responden penelitian ini adalah atlet *finswimming* pemula di DKI Jakarta.

2. Tinjauan Literatur

Kostulas et.al, (2023) menyatakan bahwa *finswimming* merupakan gerakan berulang yang dilakukan di bawah maupun di permukaan air, respon fisiologis, kinematik ataupun persepsi kinestetis dapat dilatih dengan teknik apnea singkat di dalam air (Kostoulas et al., 2023), persepsi kinestetis didukung oleh antropometri

dan fisiologis dari atlet, pada nomor *finswimming* jarak jauh, Bahri et.al (2021) menyatakan bahwa atlet pada nomor tersebut memiliki antropometri yang baik, rata-rata denyut nadi yang baik, laktat dan VO2max yang baik dibanding dengan nomor *finswimming* jarak dekat (Bahri et al., 2021). Peningkatan prestasi dalam cabang olahraga *finswimming* faktor kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga, menurut Rizky (2021) status gizi dan kondisi fisik merupakan komponen penting dalam perolehan prestasi atlet (Rizky, 2021).

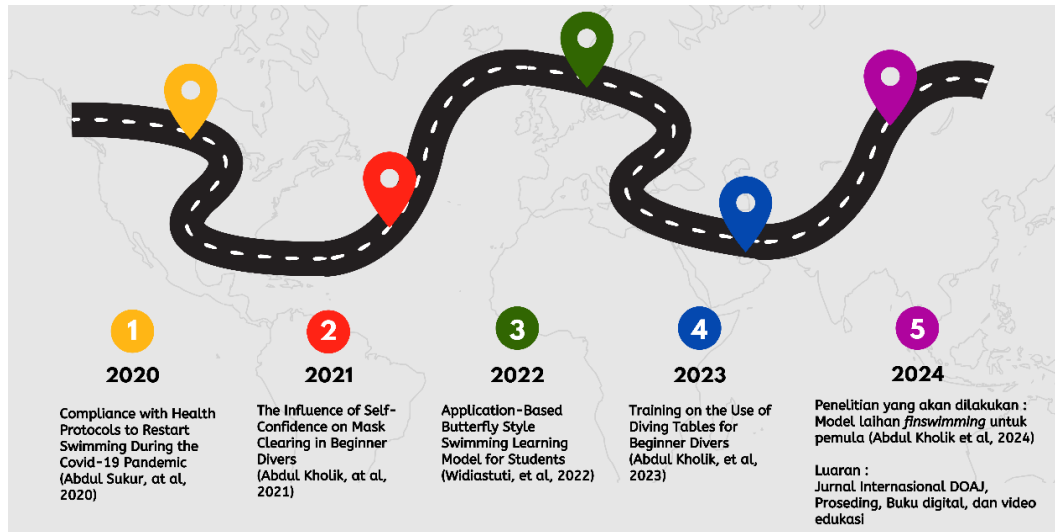
Beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan latihan *finswimming* menunjukkan terbatasnya penelitian yang membahas secara khusus mengenai model latihan dalam meningkatkan keterampilan *finswimming bifin* untuk pemula. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk membahas secara khusus model latihan dalam meningkatkan keterampilan *finswimming bifin* untuk pemula.

Berdasarkan *state of the art* di atas, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa Model latihan *finswimming bifin* dapat diterapkan dan membantu mempermudah penerapan latihan bagi para pemula. Di samping itu sebagian besar penelitian terdahulu sepakat bahwa model latihan *finswimming bifin* dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi jika diintegrasikan dengan instruksi yang tepat. Dengan demikian yang menjadi kebaruan penelitian yang akan dikembangkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Model latihan keterampilan *finswimming bifin* untuk pemula akan dibuat dalam bentuk buku.
- b. Produk model latihan keterampilan *finswimming bifin* untuk pemula disajikan dalam bentuk video sehingga menarik minat atlet dalam berlatih.
- c. Produk model latihan keterampilan *finswimming bifin* untuk pemula di sosialisasikan dalam bentuk aplikasi android untuk dapat diakses oleh atlet dan pelatih dimanapun dan kapanpun.

F. Peta Jalan Penelitian

Penelitian ini memiliki roadmap yang memberikan gambaran bahwa penelitian ini merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut ini peta jalan penelitian yang telah dibuat adalah:



Gambar 1.5 Road Map Penelitian

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan rangkaian lanjutan dari beberapa penelitian yang dilakukan peneliti pada tahun-tahun sebelumnya. Jika sebelumnya peneliti dan tim telah melakukan penelitian dengan fokus latihan pada cabang olahraga renang maka pada penelitian ini, peneliti membuat model latihan keterampilan *finswimming bifen* bagi atlet pemula.

Intelligentia - Dignitas