

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi renang di Indonesia pada saat ini masih belum membaik dibandingkan dengan era 90-an yang didominasi perenang-perenang hebat seperti atlet kembar Albert C Sutanto dan Felix C. Sutanto. Sekarang ini Akuatik Indonesia berharap kepada regenerasi atlet renang di Indonesia yang bisa menyamai atau bahkan melebihi prestasi dari atlet renang era 90an. Pasca menurunnya prestasi renang di Indonesia setelah era 90-an kini berdasarkan artikel yang dilansir oleh media online Berita Satu, renang Indonesia bangkit pada ajang SEA Games 2011 di Indonesia dengan berhasil memecahkan dua rekor baru SEA Games yang dibintangi I Gede Siman Sudartawa dan Yessy V. Yosaputra sekaligus menyumbangkan medali emas.

Dengan tolak ukur hasil yang ditorehkan pada ajang yang sama dan berturut-turut dari tahun ke tahun Indonesia patut berbangga diri karena renang Indonesia mampu memberikan hasil yang terbaik diantara negara-negara lain yang mengikuti ajang bergengsi tingkat Asia Tenggara tersebut. Namun kabar kurang baik untuk renang Indonesia sepuluh tahun yang lalu tepatnya pada SEA Games 2015 di Singapura. Kini Indonesia menduduki peringkat di bawah Singapura dan Vietnam karena perenang-perenang harapan Indonesia tidak mampu memberikan hasil yang terbaik pada saat itu bahkan perolehan medali emas didominasi oleh perenang tuan rumah.

Penurunan prestasi renang di Indonesia perlu dicermati dan dikaji dengan baik bahwa apa yang selama ini menjadi kekurangan pada saat latihan

maupun pertandingan sehingga dapat di atasi oleh pengurus, bidang olahraga dan para pelatih olahraga renang. Dalam olahraga renang ada beberapa aspek yang menjadi acuan untuk mencapai prestasi yang tinggi diantaranya adalah menguasai teknik dalam renangan yang baik seperti kayuhan lengan, tendangan tungkai, posisi tubuh, posisi pengambilan nafas. Selain itu juga dikaji dari segi komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang perenang seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan dan kecepatan.

Semua aspek tersebut sangat penting dalam pembenahan prestasi pada cabang olahraga renang dan yang tak kalah penting yaitu motivasi dari diri sendiri yang berkaitan dengan psikologinya. Sarana prasarana yang mendukung pada saat proses latihan maupun perlombaan juga sangat penting peran pelatih dalam mengkaji materi meliputi metode dan model Latihan menjadi sebuah keharusan yang harus dipenuhi.

Pencapaian prestasi optimal dalam olahraga renang merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor, di antaranya teknik yang baik, kekuatan otot, daya tahan, dan kecepatan gerak dalam air. Dalam nomor *sprint* seperti 50 meter gaya dada, perenang dituntut untuk memiliki kekuatan ledak (*power*), koordinasi gerakan yang efisien, serta kemampuan menghasilkan kecepatan maksimal dalam waktu singkat. Menurut Maglischo (2003), peningkatan performa renang tidak hanya bergantung pada peningkatan volume latihan, tetapi juga pada kualitas dan spesifikasi latihan yang diarahkan pada kebutuhan spesifik perlombaan.

Salah satu metode yang digunakan dalam melatih kekuatan spesifik renang adalah latihan resistensi air, yang dapat dilakukan dengan alat bantu

seperti *stretchcordz* dan *parachute* air. *Stretchcordz* bekerja dengan memberikan hambatan elastis pada saat perenang melakukan gerakan menarik lengan (*pull*), sehingga otot-otot utama seperti otot dada, bahu, dan punggung mengalami peningkatan kerja secara langsung dalam pola gerak yang sesuai dengan teknik renang. Sementara itu, parasut air menambah hambatan dari arah belakang tubuh saat berenang, sehingga meningkatkan kekuatan tungkai dan kestabilan postur tubuh dalam air.

Latihan *resistensi* air telah terbukti memiliki pengaruh positif terhadap performa renang. Bompas dan Haff (2009) menyatakan bahwa latihan dengan *resistensi* yang terarah dapat meningkatkan kemampuan neuromuskular dan kekuatan spesifik olahraga. Hal ini didukung oleh Costill, Maglischo, dan Richardson (1992) yang mengemukakan bahwa latihan resistensi yang dilakukan di media air lebih efektif karena memanfaatkan prinsip spesifisitas gerakan renang. Selain itu, Seifert et al. (2007) menyatakan bahwa peningkatan koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan efisiensi teknik dapat dicapai melalui latihan dengan hambatan air secara teratur.

Meskipun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam kajian yang secara langsung membandingkan efektivitas antara metode *stretchcordz* dan parasut air terhadap peningkatan waktu tempuh 50 meter gaya dada. Keduanya memiliki karakteristik hambatan yang berbeda, sehingga kemungkinan besar akan memberikan dampak pelatihan yang berbeda pula. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui metode mana yang lebih efektif dalam meningkatkan performa renang sprint gaya dada, khususnya bagi perenang tingkat klub atau pembinaan.

Dalam praktik pelatihan modern, alat bantu seperti *strechcordz* dan *parachute* air digunakan untuk menstimulasi peningkatan performa perenang. *Strechcordz* merupakan alat elastis yang menimbulkan tahanan konstan ketika perenang bergerak menjauh dari titik tumpu. Tujuan utamanya adalah mengembangkan kekuatan eksplosif otot, terutama otot utama gaya dada seperti *pektoralis mayor*, *trisept*, *gluteus*, dan *hamstring*.

Sementara, *parachute* air merupakan alat berbentuk kantung atau kerucut yang dipasang di pinggang perenang dan akan mengembang di belakang tubuh saat berenang, menciptakan tahanan air yang menyebar secara merata. Hambatan yang dihasilkan oleh parasut air menyerupai *drag force* atau hambatan air dalam situasi nyata, sehingga meningkatkan kekuatan spesifik renang tanpa mengganggu mekanika Gerakan, Maglischo (2003).

Latihan resistensi dengan *parachute* air dapat memberikan beban tambahan dari arah belakang yang menyatu dengan aliran gerakan air. Penggunaan alat ini diketahui dapat membantu meningkatkan kekuatan otot yang digunakan saat renang dan mempertahankan efisiensi gaya. Beberapa penelitian, seperti yang disampaikan oleh Haller (2010), menunjukkan adanya peningkatan performa dalam nomor *sprint* pada perenang yang menggunakan *parachute* air secara konsisten

Dari sisi biomekanik, penggunaan *parachute* air memberikan stimulus yang tepat untuk memperkuat fase dorongan pada gaya dada, terutama saat *pull* dan *kick*. Hambatan yang ditimbulkan memperbesar beban saat fase propulsi, sehingga mendorong peningkatan aktivasi otot-otot utama gaya dada seperti *latissimus dorsi*, *pektoralis mayor*, *gluteus*, serta otot paha dan betis.

Dari sudut pandang biomekanik, penggunaan katrol air juga memberikan keuntungan dalam hal penguatan otot utama gaya dada seperti *pektoralis mayor*, *latissimus dorsi*, dan *gluteus*. Alat ini menuntut kestabilan tubuh pengguna harus menjaga keseimbangan terhadap tarikan tali elastis, sehingga turut melibatkan otot kekuatan inti (*core strength*) selama gerakan berlangsung.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti memandang penting untuk membandingkan efektivitas metode latihan katrol air dan parasut air dalam meningkatkan hasil renang 50 meter gaya dada pada atlet renang Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap metode pelatihan renang yang lebih tepat guna dan efisien, khususnya dalam pengembangan program latihan atlet-atlet di Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta. Pemilihan atlet dari Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta bukan tanpa alasan, klub ini memiliki pola latihan yang terstruktur, intensitas latihan yang tinggi, serta telah berpartisipasi aktif dalam berbagai kejuaraan daerah dan nasional. Hal ini membuat para atletnya sesuai untuk dijadikan peserta dalam penelitian ini. Fokus penelitian pada nomor 50 meter gaya dada dipilih karena nomor ini merupakan nomor sprint yang sangat mengandalkan kekuatan daya ledak, teknik efisien, dan akselerasi dalam waktu singkat. Gaya dada sendiri memiliki karakteristik resistensi air yang tinggi, sehingga penggunaan alat bantu seperti *stretchcordz* dan *parachute* air sangat relevan untuk mengoptimalkan kekuatan dorong dan stabilitas gerakan. Oleh karena itu, nomor 50 meter gaya dada menjadi indikator yang tepat dalam menguji efektivitas kedua metode latihan tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui pengaruh Latihan *Stretchcordz*/Katrol Air untuk meningkatkan hasil renang 50 meter gaya dada pada atlet Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta
2. Belum diketahui pengaruh Latihan *Parachute*/Parasut Air untuk meningkatkan hasil renang 50 meter gaya dada pada atlet Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta
3. Belum diketahui perbandingan efektivitas antara metode Latihan *Stretchcordz* dan *Parachute* dalam meningkatkan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta
4. Belum diketahui metode Latihan mana yang lebih sesuai digunakan oleh atlet dengan karakteristik tertentu untuk meningkatkan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada.
5. Terdapat stagnasi dalam peningkatan waktu perenang pada atlet klub renang Bina Taruna Jakarta.
6. Atlet mengalami kesulitan dalam mencapai dan mempertahankan kecepatan maksimalnya selama perlombaan.
7. Perenang kesulitan menjaga konsistensi teknik yang menghambat kecepatan renang.
8. Terdapat berbagai faktor yang menghambat kecepatan renang atlet klub renang Bina Taruna Jakarta.

9. Atlet mengalami kelelahan sebelum mencapai jarak 50 meter yang berdampak pada penurunan performa atlet klub renang Bina Taruna Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian perlu membatasi masalah yang akan dibahas, hal ini agar permasalahan yang akan diteliti tidak meluas dan menyimpang dari tujuan penelitian, adapun batasan masalah yang diberikan adalah sebagai berikut: Perbandingan Metode Latihan *Stretchcordz* (Katrol Air) Dengan *Parachute* (Parasut Air) untuk meningkatkan Hasil Kecepatan Renang 50 Meter gaya dada Pada Atlet Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *Stretchcordz* dapat meningkatkan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta?
2. Apakah metode latihan *Parachute* dapat meningkatkan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta?
3. Bagaimana perbandingan antara latihan *Stretchcordz* dan *Parachute* untuk meningkatkan hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet Bina Taruna *Swimming Club* Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan renang 50 meter gaya dada pada atlet Bina Taruna *Swimming Club* dengan pemberian metode latihan *Strechcordz* (Katrol Air) Dengan *Parachute* (Parasut Air).
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam peningkatan prestasi perenang.

2. Secara Praktis:

- a. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar untuk pemilihan jenis metode latihan untuk meningkatkan kecepatan renang terutama pada nomor 50 meter gaya dada.
- b. Bagi Atlet, hasil penelitian ini dapat membantu dalam meningkatkan hasil kecepatan renang terutama pada nomor 50 meter gaya dada.