

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan gerak dasar yang baik, terutama dalam gaya bebas. Salah satu elemen penting dalam gaya bebas adalah gerakan kaki atau *flutter kick*, yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh dan memberikan dorongan ke depan. Namun, banyak perenang pemula mengalami kesulitan dalam mengoptimalkan gerakan kaki mereka, baik dalam hal kekuatan, fleksibilitas, maupun koordinasi. Untuk mengatasi kendala ini, penggunaan alat bantu seperti *fins* dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan gerak dasar renang kaki gaya bebas.

Penggunaan *fins* memberikan berbagai manfaat dalam latihan renang. Dengan adanya resistensi tambahan dari *fins*, otot-otot kaki seperti betis, paha, dan pergelangan kaki dapat bekerja lebih optimal, sehingga meningkatkan kekuatan dan daya tahan. Selain itu, penggunaan *fins* juga membantu meningkatkan fleksibilitas pergelangan kaki, yang sangat penting untuk menghasilkan dorongan yang lebih kuat dan efisien di dalam air. Perenang yang menggunakan *fins* juga dapat lebih mudah mempertahankan posisi tubuh yang baik di dalam air, sehingga meningkatkan keseimbangan dan *streamline* saat berenang (Maglischo, 2003). Selain memperkuat otot kaki dan meningkatkan fleksibilitas, penggunaan *fins* juga membantu perenang dalam

memahami pola gerakan kaki yang benar. Dengan alat bantu ini, perenang dapat merasakan ritme tendangan yang lebih stabil dan efisien, sehingga memudahkan mereka untuk mengembangkan koordinasi yang baik antara gerakan kaki dan tangan dalam gaya bebas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Barbosa et al. (2010), penggunaan alat bantu dalam latihan renang dapat membantu meningkatkan efisiensi teknik dan mengurangi hambatan dalam air, sehingga memungkinkan perenang untuk berenang lebih cepat dengan usaha yang lebih minimal.

Beberapa kekurangan dalam metode pengajaran renang di *swimming school*, khususnya dalam melatih kaki gaya bebas, menyebabkan perlunya penggunaan alat bantu seperti fins. Salah satu kendala yang sering terjadi adalah kurangnya fokus pada fleksibilitas pergelangan kaki. Pergelangan kaki yang kaku dapat menghambat pergerakan kaki yang efisien di dalam air, sehingga mengurangi daya dorong yang dihasilkan. Banyak sekolah renang lebih menekankan pada latihan dasar tanpa alat bantu, padahal tanpa fleksibilitas yang baik, perenang akan mengalami kesulitan dalam menghasilkan tendangan yang optimal.

Selain itu, latihan kaki gaya bebas tanpa *fins* sering kali tidak cukup efektif dalam mengembangkan kekuatan otot kaki. Perenang pemula yang belum terbiasa menggunakan otot kaki mereka dengan benar cenderung merasa cepat lelah dan kesulitan menjaga ritme tendangan. Beberapa pelatih juga kurang memberikan perhatian pada ritme dan frekuensi tendangan kaki. Tanpa alat

bantu yang menambah resistensi, latihan kaki dapat terasa kurang memberikan dampak yang signifikan dalam membangun kekuatan. Hal ini membuat progres latihan menjadi lebih lambat dan perenang membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai teknik yang benar.

Koordinasi gerakan kaki sering menjadi kendala lainnya. Banyak perenang pemula melakukan tendangan kaki dengan pola yang tidak teratur atau terlalu lambat, sehingga tidak memberikan dorongan yang cukup untuk bergerak maju secara efisien. Kesalahan lain yang umum dilakukan oleh pelatih adalah kurang memberikan perhatian pada ritme dan frekuensi tendangan kaki. Karena berbagai tantangan ini, penggunaan *fins* menjadi solusi yang efektif dalam membantu perenang mengatasi kendala yang sering muncul dalam pengajaran kaki gaya bebas di *swimming school*. *Fins* tidak hanya membantu dalam aspek kekuatan dan fleksibilitas, tetapi juga meningkatkan koordinasi, keseimbangan tubuh, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan memotivasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman, Dedali, dan Suryadin (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan pelampung dan *fins swimming* dapat meningkatkan gerak dasar renang gaya bebas pada siswa kelas 10 IPS di SMA 2 Majalengka. Hasil penelitian menunjukkan perbaikan signifikan dalam teknik dan kekuatan tendangan kaki setelah menggunakan alat bantu tersebut. Selain itu, penelitian oleh Febrianto (2019) meneliti pengaruh penggunaan *hand paddle* dan *fins swimming* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet

Club Tirta Bima Majalengka. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan fins secara signifikan meningkatkan kecepatan renang atlet.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala pelatih, pelatih, dan peserta didik menunjukkan bahwa penggunaan fins dalam latihan gerak dasar kaki gaya bebas memberikan manfaat yang signifikan. Kepala pelatih menilai bahwa fins merupakan alat bantu yang efektif untuk mempercepat proses pembelajaran, terutama dalam meningkatkan fleksibilitas pergelangan kaki, kekuatan otot, dan ritme tendangan yang benar. Penggunaan fins juga dianggap dapat membantu perenang mempertahankan posisi tubuh yang lebih baik di dalam air, yang merupakan tantangan umum bagi pemula.

Pelatih yang terlibat dalam wawancara juga mengungkapkan bahwa *fins* mempermudah peserta didik dalam memahami pola gerakan kaki yang efisien. Dengan bantuan alat ini, mereka lebih mudah menjaga kestabilan tubuh dan menghasilkan dorongan yang lebih kuat. Namun, pelatih menekankan bahwa penggunaan *fins* harus diterapkan secara bertahap dan tetap dikombinasikan dengan latihan tanpa alat bantu. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta didik tidak menjadi terlalu bergantung pada alat tersebut dan tetap mengembangkan kekuatan otot kaki secara alami.

Dari sudut pandang peserta didik, mereka merasakan manfaat yang nyata dari latihan menggunakan *fins*. Mereka mengaku lebih mudah menjaga posisi tubuh yang benar dan mengalami peningkatan kecepatan tanpa merasa terlalu lelah. Selain itu, penggunaan *fins* juga membuat mereka lebih termotivasi

dalam latihan karena mereka dapat merasakan perkembangan dengan lebih cepat. Meski demikian, beberapa peserta didik juga menyadari bahwa saat kembali berlatih tanpa *fins*, mereka perlu beradaptasi untuk tetap

mempertahankan teknik yang telah dipelajari. Namun, dalam penggunaan alat *fins* ini, pelatih juga harus selalu memberikan perhatian dengan ritme dan frekuensi gerakan tendangan kaki.

Berdasarkan hasil pengamatan pada *Club Swim With Miss Rina* dan *club* lain, ditemukan beberapa persamaan permasalahan dalam pelaksanaan gerakan kaki gaya bebas. Kedua *club* sama-sama menunjukkan bahwa kualitas *kicking* belum sepenuhnya optimal dan masih memerlukan perbaikan melalui latihan teknik yang terarah.

Secara umum, baik *Club Swim With Miss Rina* maupun *club* lain menunjukkan bahwa gerakan kaki gaya bebas masih belum sepenuhnya memenuhi prinsip teknik yang ideal, terutama dalam hal konsistensi, koordinasi, dan efisiensi gerakan. Kesamaan permasalahan ini menunjukkan bahwa perbaikan teknik *kicking* merupakan kebutuhan penting pada kedua *club* demi meningkatkan kualitas performa atlet.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini membahas tentang upaya meningkatkan gerak dasar renang kaki gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *Fins*. Penelitian ini menyoroti peningkatan penggunaan *Fins* dalam membantu perenang mempertahankan keseimbangan tubuh, memperbaiki posisi renang, dan mengoptimalkan gerakan kaki tanpa keterlibatan tangan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian diatas, penelitian ini bisa dirumuskan sebagai berikut: Apakah alat bantu Fins meningkatkan gerak dasar renang kaki gaya bebas di *Swimming School Swim With Miss Rina*?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat digunakan bagi peneliti-peneliti berikutnya dalam kasus yang sama maupun tidak sama yang masih relevan dan penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya dengan harapan dapat dikembangkan dengan variabel dan permasalahan yang lebih luas.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengimplementasikan ilmu yang selama ini diperoleh selama kuliah dan pengalaman dalam pengembangan sarana latihan, terutama dalam cabang olahraga renang.

b. Bagi Pelatih

Membantu mempermudah proses latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga renang.

c. Bagi Club

Sebagai evaluasi dalam pengembangan sarana latihan dan sebagai upaya dalam peningkatan hasil belajar di *Swimming School Swim With Miss Rina*

d. Peserta Didik

Dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran pada peserta didik tentang gerak dasar kaki gaya bebas guna mencapai prestasi yang diharapkan.

