

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga selam atau *finswimming* merupakan perkembangan dari olahraga renang. Olahraga *finswimming* adalah jenis perlombaan yang menggunakan *bifins* atau *monofins* dan dilakukan baik pada permukaan air ataupun di bawah air (Oshita et al., 2013). Penggunaan alat ini yang membedakan olahraga selam dengan olahraga renang. Adapun nomor yang dipertandingkan pada olahraga *finswimming* diantaranya nomor *surface finswimming*, *apnea finswimming*, *immersion finswimming*, dan *bifins* (Budiyana et al., 2021). *Finswimming* memiliki tiga jenis jarak perlombaan yaitu jarak pendek 50 meter (*bifins*, *surface*, *apnea*), jarak menengah 100-200 meter (*bifins*, *surface*), serta jarak jauh 400 meter (*bifins*, *surface*, *immersion*) 800 meter (*surface*) dan 1500 meter (*surface*) (Peraturan *Finswimming* CMAS versi 2023/01). *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).

Guna meningkatkan prestasi pada cabang olahraga selam atau *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 et al., 2019). Dalam olahraga *finswimming* yang merupakan olahraga yang berlangsung di air, pemenang ditentukan berdasarkan

waktu tercepat yang diperoleh. Untuk mencapai hasil terbaik dalam semua cabang olahraga, persiapan kondisi fisik sangat penting dalam melakukan latihan.

Pada *bifins* gaya yang digunakan adalah gaya bebas (*crawl*) dengan snorkel untuk bernafas sepanjang waktu disepanjang jarak (Peraturan *Finswimming* CMAS versi 2023/01). “Pada nomor *bifins* setiap anggota tubuh memiliki peranan penting terhadap efektivitas gerak yang dilakukan, terutama bagian lengan dan tungkai, keduanya harus saling berkoordinasi dengan baik. Begitu juga kondisi fisik sangat menentukan keberhasilan seorang atlet selam terutama nomor 50 *bifins*” (Anisha Ayuandara et al., 2022). 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). Setiap anggota tubuh memiliki peranan penting terhadap efektivitas gerakan *bifins* terutama pada bagian tungkai.

Menurut Novarita et al., (2025), kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 42,86% terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas pada mahasiswa Kepelatihan FIK UNP, dengan nilai koefisien determinasi (r) sebesar 0,655. Selain itu menurut Sugianto (2023), hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot ekstremitas bawah berpengaruh signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet klub renang U17, dengan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$) dan $t_{hitung} 2,788 > t_{tabel} 2,160$. Penelitian lain oleh Shanty et al., (2021), juga menunjukkan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 74,1% terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra GSC Kota Padang, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,741 yang masuk dalam kategori kuat. Irihana

(2020) menemukan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMA Negeri 3 Takalar tahun ajaran 2019/2020 ($r_0 = 0,559$; $R^2 = 0,312$; $p < 0,05$). Denay et al. (2022) menyatakan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter, yaitu sebesar 55,9% pada atlet putra dan 97% pada atlet putri UNP.

Prestasi atlet dapat dicapai secara maksimal melalui pemahaman dan penanganan kondisi fisik yang tepat. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan, dan ketepatan. Latihan beban (*weight training*) adalah bentuk latihan yang sistematis dengan menggunakan media alat beban yang bertujuan untuk meningkatkan massa otot dan kekuatan tubuh (Wibowo dkk., 2020). Ahmad (2018) mengungkapkan, latihan beban merupakan jenis olahraga umum untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentrik atau eksentrik. Menurut Sukadiyanto (2015) jika latihan beban (*weight training*) dilakukan dengan benar, dapat meningkatkan faktor-faktor biomotor seperti kecepatan, daya ledak (*power*), kekuatan, dan daya tahan otot. Nomor 50m *bifins* pada dasarnya menuntut performa kecepatan maksimal, di mana pencapaian tersebut memerlukan kekuatan otot tungkai yang baik.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa performa atlet club Milakencana Dive Center pada nomor 50m *bifins* belum optimal, ditandai dengan

minimnya peningkatan kecepatan waktu pada pertandingan Jabar Series 1 Bandung tahun 2025 dan Jabar Series 2 Garut tahun 2025. Waktu yang dicapai salah satu atlet club Milakancana Dive Center KU C nomer 50m *bifins* pada Jabar Series 1 00:22.11 dan Jabar Series 2 00:22.57. Disisi lain pencapaian nomer 50m *bifins* salah satu atlet KU D berikutnya pada Jabar Series 1 00:29.97 dan Jabar Series 2 00:29.61. Pencapaian atlet KU D berikutnya pada Jabar Series 1 00:24,20 dan Jabar Series 2 00:24,33. Contoh lain atlet club Milakancana Dive Center KU E nomer 50m *bifins* pada Jabar Series 1 00:32.75 dan Jabar Series 2 00:32.57. Atlet KU E lainnya pada Jabar Series 1 00:28,54 pada Jabar Series 2 00:29,75. Kondisi ini mengindikasikan dibutuhkannya kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kecepatan 50m *bifins*.

Dengan adanya permasalahan tersebut maka menunjukan bahwa latihan beban (*weight training*) diperlukan guna meningkatkan kekuatan pada otot tungkai. Hasil penelitian Prasetyo et al. (2026) pelatihan melalui program *weight training* yang terstruktur mampu memberikan peningkatan pada kekuatan tungkai. Untuk memperoleh kondisi fisik yang diharapkan tersebut maka perlu melakukan beberapa latihan seperti latihan *squat* karena merupakan salah satu latihan yang paling populer yang digunakan untuk memperoleh kekuatan tungkai (Coratella et al., 2021). Hasil penelitian oleh Khakiki et al., (2019) latihan *squat* menunjukan peningkatan sebesar 28% dan rata-rata kenaikan 33,25kg dengan nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($\text{sig.}-0.000 < 0.05$) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *squat* terhadap kekuatan otot tungkai. Salah satu variasi latihan *squat* yaitu *bulgarian split squat* yang menjadi pembanding dengan latihan *squat*

dalam penelitian ini. Suhardi et al., (2024) menyatakan pemberian treatment *bulgarian split squat* berpengaruh atau signifikan pada peningkatan kekuatan otot tungkai. Pembaruan dalam penelitian ini yaitu belum adanya penelitian yang membandingkan latihan *squat* dengan *bulgarian split squat* untuk melatih kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan 50m *bifins*.

Dari latar belakang yang peneliti sampaikan, hal ini mendorong peneliti untuk meneliti “Perbandingan Latihan *Bulgarian Split Squat* dan *Squat* terhadap Kecepatan 50m *Bifins* Atlet Selam Club Milakancana Dive Center”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah. Adapun identifikasi masalah yang akan menjadi bahan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Definisi cabang olahraga *finswimming*.
2. Pentingnya kondisi fisik atlet *finswimming* dalam memperoleh prestasi.
3. Peningkatan kekuatan otot tungkai dapat dioptimalkan dengan latihan beban (*weight training*).
4. Latihan *bulgarian split squat* dapat meningkatkan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center.
5. Latihan *squat* dapat meningkatkan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center.
6. Latihan *bulgarian split squat* dapat meningkatkan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center dibandingkan latihan *squat*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka dibatasi pada:

1. Latihan *bulgarian split squat* dapat meningkatkan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center.
2. Latihan *squat* dapat meningkatkan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center.
3. Untuk mengetahui perbandingan antara latihan *bulgarian split squat* dan latihan *squat* terhadap kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan *bulgarian split squat* dapat meningkatkan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center?
2. Apakah latihan *squat* dapat meningkatkan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center?
3. Apakah terdapat perbedaan kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center setelah diberikan latihan *bulgarian split squat* dan latihan *squat*?

E. Kegunaan Penelitian

Bersadarkan uraian di atas, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu perbandingan latihan *bulgarian split squat* dan *squat* terhadap kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center.
- b. Sebagai bukti secara ilmiah bagi pelatih bahwa faktor komponen fisik yaitu kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap hasil kecepatan 50m *bifins* atlet selam club Milakancana Dive Center.
- c. Sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang faktor komponen fisik serta perbandingan latihan *bulgarian split squat* dan *squat* terhadap kecepatan 50m *bifins*.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi pelatih, dengan diketahuinya terdapat perbandingan latihan *bulgarian split squat* dan *squat* terhadap kecepatan 50m *bifins* dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman dalam pembuatan program latihan yang lebih inovatif. Sehingga dapat memberikan metode latihan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan prestasi.
- b. Bagi atlet, dengan diketahuinya perbedaan latihan *bulgarian split squat* dan *squat* terhadap kecepatan 50m *bifins* dapat dijadikan gambaran untuk berlatih dengan benar untuk mendapatkan hasil latihan yang baik.
- c. Bagi pembaca, dari adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta informasi dan sebagai bahan referensi mengenai metode latihan untuk meningkatkan kecepatan 50m *bifins*.