

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan cabang olahraga yang memerlukan kerja sama harmonis antara kekuatan teknik dan koordinasi tubuh, terutama bagian tangan dan kaki, agar dapat bergerak efisien di dalam air. Untuk menunjang performa atlet renang, terutama pada usia remaja yang masih dalam masa pertumbuhan, di perlukan kondisi fisik yang baik. Beberapa komponen fisik yang berperan penting dalam olahraga ini antara lain kekuatan otot perut, kekuatan lengan, daya ledak otot tungkai, keseimbangan, serta kelentukan. Menurut penelitian (Imam Marsudi,2021), komponen komponen tersebut berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan performa renang. Untuk menilai sejauh mana kesiapan fisik seorang atlet, pelatih biasanya menggunakan tes kebugaran seperti tes kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan fleksibilitas. (Husein Allsabab et al., 2024)menambahkan bahwa penilaian kondisi fisik yang baik dapat menjadi dasar penting dalam merancang program latihan yang tepat sasaran.

Keseimbangan tubuh, khususnya pada bagian ekstremitas bawah, merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga renang. Kemampuan menjaga keseimbangan membantu atlet mempertahankan posisi tubuh yang stabil dan streamline di dalam air, sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan cepat. Latihan di dalam air memberikan rangsangan terhadap sistem sensorik dan propioseptif, yang sangat berperan dalam pengendalian postur dan kestabilan tubuh. Penelitian oleh

(Pessoa et al., n.d. 2023) menunjukkan bahwa hidroterapi dapat meningkatkan keseimbangan dan kemampuan berjalan pada anak-anak dengan cerebral palsy setelah menjalani latihan berjalan di air selama 3 minggu. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh (Muhammad Rayhan Arinal Haq et al., 2025), yang menemukan bahwa program hidroterapi selama 8 sesi secara signifikan meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai bawah pada anak-anak dengan disabilitas intelektual. Selain itu, Metode Halliwick yang digunakan dalam banyak sesi hidroterapi menekankan pada pelatihan rotasi tubuh dan pengendalian gerak dalam air, sehingga dapat membantu mengembangkan keseimbangan dinamis dan postural secara menyeluruh. Melihat pentingnya peran keseimbangan dalam teknik berenang dan potensi besar hidroterapi dalam meningkatkannya, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Hidroterapi merupakan salah satu metode latihan fisik yang dilakukan di dalam air dan memanfaatkan karakteristik air seperti daya apung, tekanan hidrostatik, dan resistensi untuk membantu tubuh bergerak dengan lebih aman dan efisien. Lingkungan air yang mendukung ini sangat cocok untuk melatih kemampuan motorik, terutama pada anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan. Manfaat hidroterapi cukup luas, mulai dari meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, hingga keseimbangan tubuh. Hal senada juga disampaikan oleh (Nur Alpiah et al., 2025), yang menemukan bahwa hidroterapi mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak dengan cerebral palsy.

Secara khusus, latihan hidroterapi memberikan rangsangan yang efektif bagi otot-otot ekstremitas bawah karena tekanan dan gaya tahan air memaksa otot bekerja dengan intensitas yang cukup, namun tetap aman bagi sendi. Dengan latihan yang dirancang secara bertahap dan terstruktur, hidroterapi berpotensi besar untuk membantu atlet usia dini meningkatkan keseimbangan tubuh ekstremitas bawah yang sangat penting dalam olahraga renang. Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat hidroterapi dalam meningkatkan fungsi motorik dan keseimbangan, penerapannya secara khusus pada atlet remaja, terutama dalam cabang olahraga renang, masih belum banyak dieksplorasi, padahal tempat latihan seperti di klub Kusuma Harapan sudah memiliki fasilitas yang memadai untuk menyelenggarakan latihan hidroterapi secara terstruktur. Dengan melihat celah penelitian tersebut, studi ini dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana pengaruh latihan hidroterapi terhadap peningkatan keseimbangan ekstremitas bawah pada atlet renang remaja di Kusuma Harapan. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan ilmiah dalam penyusunan program latihan yang tidak hanya efektif, tetapi juga mendukung perkembangan performa atlet muda dalam jangka panjang.

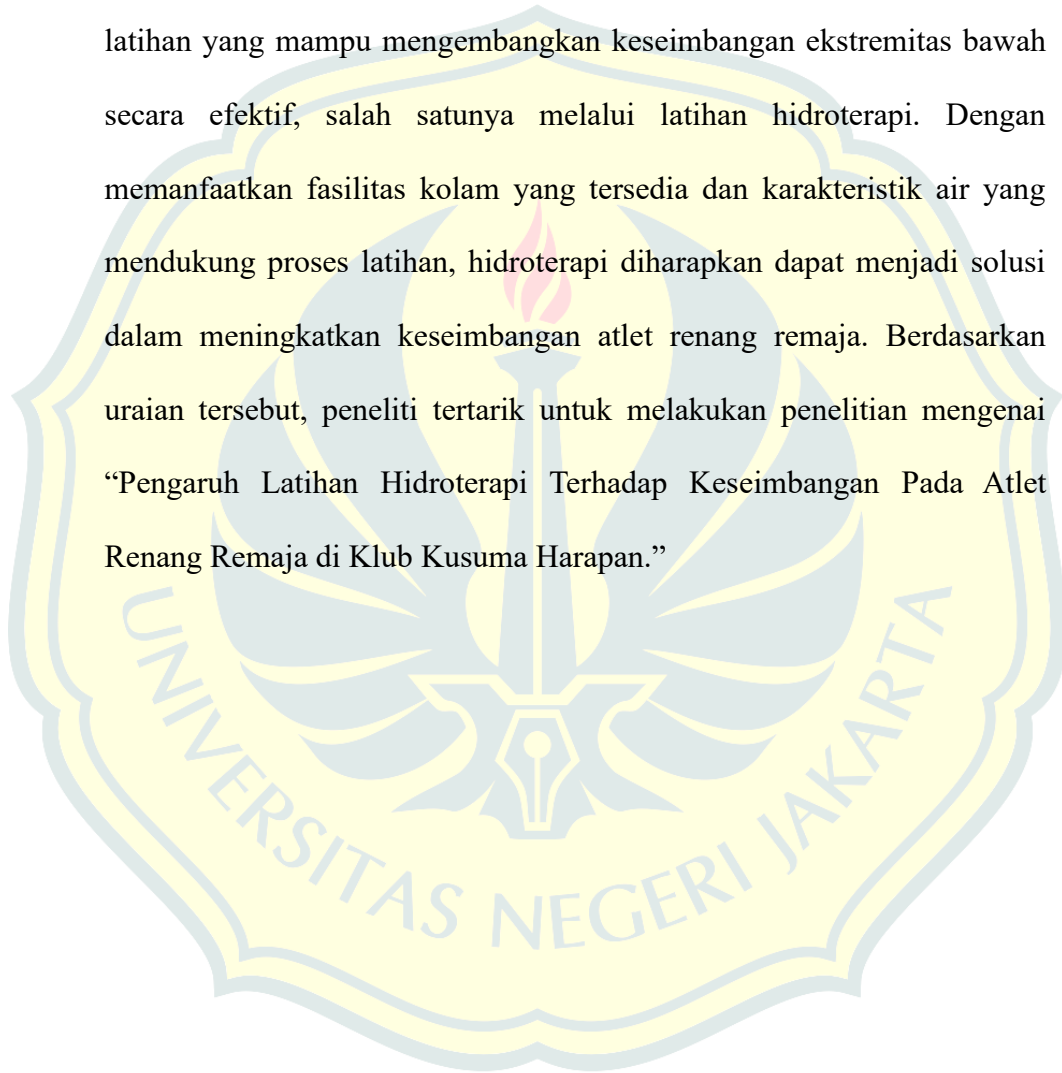
Berdasarkan kondisi lapangan yang dijelaskan. Pelatih cenderung lebih mengarahkan latihan kekuatan, teknik berenang, dan fleksibilitas, sementara keseimbangan seringkali luput dari perhatian. Padahal, keseimbangan tubuh yang buruk dapat menghambat efisiensi gerakan renang dan menurunkan performa atlet di dalam air. Atlet di klub Kusuma

Harapan masih terlihat tidak stabil dalam mempertahankan posisi streamline atau postur tubuh ideal dalam air. Ketidakmampuan ini merupakan cerminan dari lemahnya penguasaan keseimbangan dinamis dan statis, yang seharusnya menjadi fondasi dalam gerakan dasar renang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu metode latihan yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan ekstremitas bawah atlet renang secara efektif dan aman. Salah satu alternatif latihan yang dapat diterapkan adalah hidroterapi. Latihan hidroterapi memanfaatkan sifat fisik air seperti daya apung, tekanan hidrostatik, dan resistensi air yang mampu memberikan stimulasi pada sistem neuromuskular serta proprioseptif yang berperan dalam pengendalian keseimbangan tubuh. Selain itu, latihan di dalam air memiliki risiko cedera yang lebih rendah dibandingkan latihan di darat karena beban yang diterima sendi dan otot menjadi lebih ringan. Dengan penerapan program hidroterapi yang terstruktur, diharapkan kemampuan keseimbangan ekstremitas bawah atlet renang remaja dapat meningkat sehingga mampu mendukung stabilitas tubuh, mempertahankan posisi streamline dengan lebih baik, serta menunjang performa renang secara keseluruhan.

Berdasarkan kondisi lapangan yang dijelaskan, pelatih cenderung lebih mengarahkan latihan pada aspek kekuatan, teknik berenang, dan fleksibilitas, sementara keseimbangan sering kali belum menjadi fokus utama. Padahal, keseimbangan tubuh yang kurang optimal dapat menghambat efisiensi gerakan renang dan menurunkan performa atlet di

dalam air. Atlet di Klub Kusuma Harapan masih terlihat belum mampu mempertahankan posisi streamline secara konsisten ketika berenang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan statis dan dinamis masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang mampu mengembangkan keseimbangan ekstremitas bawah secara efektif, salah satunya melalui latihan hidroterapi. Dengan memanfaatkan fasilitas kolam yang tersedia dan karakteristik air yang mendukung proses latihan, hidroterapi diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan keseimbangan atlet renang remaja. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Hidroterapi Terhadap Keseimbangan Pada Atlet Renang Remaja di Klub Kusuma Harapan.”



Intelligentia - Dignitas

B. Identifikasi Masalah

1. Perkembangan keseimbangan ekstremitas bawah pada atlet remaja masih belum maksimal
2. Aspek keseimbangan belum menjadi fokus utama dalam program latihan di klub renang
3. Banyak atlet muda mengalami kesulitan menjaga postur tubuh saat berenang
4. Latihan khusus untuk meningkatkan keseimbangan masih sangat terbatas bagi usia anak
5. Potensi hidroterapi sebagai metode latihan efektif belum dimanfaatkan optimal
6. Kurangnya penelitian yang menyoroti manfaat hidroterapi pada atlet renang sehat remaja
7. Fasilitas hidroterapi yang tersedia belum digunakan sebagai bagian dari program latihan terstruktur

Intelligentia - Dignitas

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan hidroterapi terhadap keseimbangan pada atlet renang remaja usia 10–14 tahun di Klub Kusuma Harapan. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keseimbangan yang berkaitan dengan fungsi ekstremitas bawah, yang diukur menggunakan *Y Balance Test*. Penelitian ini tidak membahas keseimbangan pada bagian tubuh lainnya maupun komponen kondisi fisik lain seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas, serta tidak membandingkan efektivitas hidroterapi dengan metode latihan lainnya.

D. Rumusan Masalah

Seberapa besar latihan hidroterapi dapat memberikan pengaruh terhadap keseimbangan tubuh bagian bawah pada atlet renang remaa di Klub Kusuma Harapan?

E. Kegunaan Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya referensi ilmiah tentang manfaat hidroterapi, khususnya dalam meningkatkan keseimbangan tubuh bagian bawah pada atlet 10-14 tahun yang aktif berenang.

2. Praktis

Penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih, terapis olahraga, maupun pihak klub renang kusuma harapan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan dan performa atlet muda.