

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah kegiatan aktivitas fisik yang melibatkan semua anggota tubuh untuk dapat aktif bergerak tanpa mengalami kelelahan berlebih. Olahraga saat ini sudah banyak diminati oleh semua kalangan Masyarakat dari mulai remaja hingga lanjut usia, salah satu alasan mengapa banyak diminati adalah untuk mengisi waktu luang, menyalurkan minat bakat, menjaga kesehatan dan untuk kejenjang prestasi. Kemudian olahraga menjadi salah satu kegiatan kebutuhan hidup yang bersifat periodik, artinya dengan olahraga seseorang mendapatkan hidup yang berkualitas, mulai dari kepribadian, penampilan, sehingga mengubah karakter mulai dari kedisiplinan, Kesehatan jasmani dan mental. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat berguna untuk melatih tubuh seseorang sebagai bentuk menjaga kesehatan jasmani dan Rohani. Olahraga adalah gerakan tubuh yang dilakukan oleh individu atau lebih yang biasa disebut regu.

Renang adalah salah satu olahraga prestasi yang dilakukan di dalam air. Olahraga renang adalah banyak melibatkan penggunaan semua gerakan tubuh mulai dari bagian atas hingga otot tungkai. Olahraga renang juga merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan jasmani secara efektif dan optimal untuk perkembangan kemampuan tubuh. Dalam olahraga renang membutuhkan interaksi antara teknis, taktis, fisik, dan mental yang mempengaruhi penampilan atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Kusuma et al., 2020).

Olahraga renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut integrasi kemampuan fisik, teknik, dan biomekanika gerak yang optimal. Salah satu komponen fisik utama dalam renang adalah daya tahan otot tungkai yang berperan dalam menghasilkan dorongan air melalui gerakan kicking. Dalam perkembangan ilmu kepelatihan modern, pendekatan latihan semakin mengarah pada spesifikasi gerakan yang sesuai dengan kebutuhan performa atlet. Latihan vertical kicking menjadi salah satu metode yang banyak digunakan karena mampu melatih daya tahan otot tungkai secara langsung dalam kondisi menyerupai situasi di air.

Renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut kemampuan fisik komprehensif, khususnya kekuatan otot, daya tahan, dan koordinasi gerak dan sebagai cabang olahraga prestasi, renang membutuhkan koordinasi antara kemampuan teknik, kondisi fisik, taktik dan mental. Sehingga dari keempat komponen tersebut akan menghasilkan performa yang baik saat latihan maupun bertanding. Di antara berbagai komponen tersebut, daya tahan otot menjadi salah satu unsur penting bagi Atlet karena atlet renang harus mampu melakukan gerakan secara berulang-ulang dalam durasi tertentu tanpa merasa mengurangi performa fisik atlet. Sehingga dari kemampuan mempertahankan kualitas gerakan tersebut sangat menentukan efisiensi berenang terutama pada nomor yang sangat membutuhkan daya tahan gerakan kaki dan lengan selama perlombaan. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat gaya yang dipertandingkan baik perlombaan dalam Tingkat regional, nasional maupun internasional yakni, gaya kupu kupu (*butterfly stroke*), gaya bebas (*freestyle*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya punggung (*backstroke*).

Salah satu komponen kemampuan fisik bagi atlet renang adalah bagaimana atlet dapat mempunyai kebugaran fisik yang berkaitan erat dengan kapasitas tubuh dalam menyuplai oksigen ke otot selama aktivitas fisik. Faktor yang harus dimiliki oleh perenang adalah kemampuan penguasaan keterampilan teknik dan kondisi fisik karena pada olahraga renang, gerakan tungkai memiliki fungsi penting dalam menghasilkan gaya dorong (propulsi), menjaga keseimbangan tubuh, serta mempertahankan posisi tubuh tetap streamline di dalam air. Adapun pencapaian kondisi fisik yang sangat mendukung keberhasilan dalam olahraga renang adalah daya tahan otot. Kontribusi gerakan kaki memang berbeda pada setiap gaya renang, tetapi secara umum gerakan tungkai akan tetap berperan dalam menghasilkan dan menjaga irama renang sehingga kecepatan dapat dipertahankan oleh Atlet. Maka dari itu atlet tidak hanya membutuhkan teknik yang benar, akan tetapi juga memerlukan daya tahan otot tungkai yang baik. Daya tahan otot akan memberi otot melakukan kontraksi terhadap gerakan yang berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa cepat mengalami kelelahan.

Peningkatan daya tahan otot tungkai tidak dapat dicapai hanya melalui aktivitas berenang yang rutin, tetapi memerlukan metode latihan yang spesifik sesuai dengan karakteristik gerakan renang. Maka salah satu metode latihan yang banyak digunakan oleh pelatih renang adalah *vertical kicking*. Latihan ini dilakukan dengan berdiri secara tegak ke atas dengan posisi kepala diatas air sambil melakukan gerakan tendangan secara terus-menerus tanpa bantuan gerakan tangan sebagai penghasil gaya dorong. Sehingga dengan posisi tersebut akan berdampak pada otot tungkai bekerja lebih dominan untuk menjaga tubuh agar tetap berada

pada posisi *vertical* di permukaan sehingga otot-otot tungkai akan menerima beban kerja yang lebih besar.

Latihan *vertical kicking* mempunyai karakteristik yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai karena gerakan dilakukan secara berulang dengan memanfaatkan tahanan air sebagai beban latihan. Air memberikan resistensi alami yang menyebabkan otot harus bekerja secara terus-menerus selama latihan berlangsung. Adaptasi yang terjadi akibat latihan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan otot dalam mempertahankan kontraksi lebih lama, memperbaiki koordinasi gerakan, serta meningkatkan efisiensi kerja otot selama berenang. Oleh karena itu, latihan *vertical kicking* tidak hanya berkontribusi terhadap perbaikan teknik tendangan, tetapi juga terhadap peningkatan kondisi fisik yang mendukung performa atlet.

Model latihan *vertical kicking* sangat penting untuk menunjang perkembangan kemampuan daya tahan otot tungkai. Sehingga dapat dikorelasikan kepada kelompok Umur III yang merupakan fase penting dalam proses pembinaan atlet renang. Menurut (Hidayah et al., 2023) pada rentang usia 10 sampai 12 tahun, atlet mulai memasuki tahap *learn to train* dalam konsep *Long-Term Athlete Development* (LTAD). Pada tahap ini, anak telah memiliki kemampuan koordinasi gerak yang semakin baik dan mulai mampu menerima latihan kondisi fisik yang disusun secara bertahap sesuai dengan prinsip perkembangan usia. Oleh karena itu, pemberian latihan yang spesifik dan sesuai kebutuhan sangat penting agar perkembangan kemampuan fisik berlangsung secara optimal tanpa mengabaikan aspek keselamatan dan pertumbuhan atlet.

Berdasarkan hasil observasi pada kelompok umur III Club renang Balaena Rex Aequos, ditemukan adanya beberapa atlet kelompok umur III yang mengalami penurunan kualitas tendangan ketikan melakukan menjalani durasi latihan yang lebih Panjang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa daya tahan otot tungkai atlet masih perlu ditingkatkan agar mereka mampu mempertahankan kualitas gerakan selama latihan maupun pertandingan. Sehingga sampai saat ini, latihan *vertical kicking* masih menjadi program yang baik yang digunakan oleh pelatih club.

Penelitian sebelumnya memiliki beberapa perbedaan pada penggunaan latihan *vertical kicking* dalam olahraga renang. Namun, Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengaitkan kepada peningkatan daya tahan otot tungkai, kecepatan renang, atau kemampuan teknik pada tendangan. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan *vertical kicking* terhadap daya tahan otot tungkai pada atlet kelompok umur masih relatif terbatas, khususnya pada atlet usia 10 sampai 12 tahun di tingkat pembinaan klub. Kondisi ini memberikan masih adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut agar pelatih memperoleh dasar ilmiah dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet usia pembinaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara kuantitatif pengaruh latihan *vertical kicking* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada atlet kelompok umur III di Club Renang Balaena Rex Aequos. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru dalam pengembangan metode latihan berbasis ilmiah yang lebih spesifik, terukur, dan

sesuai dengan karakteristik usia atlet. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Daya tahan otot tungkai Atlet kelompok umur III Club Renang Balaena Rex Aequos yang masih belum optimal sehingga kualitas tendangan/gaya dorong cenderung menurun selama latihan.
2. Atlet belum mampu mempertahankan kualitas gerakan tendangan secara konsisten dalam latihan yang relatif lama
3. Latihan kondisi fisik yang diberikan belum secara khusus diarahkan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai sesuai dengan kebutuhan gerak dalam olahraga renang.
4. Diperlukan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet kelompok umur untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai sehingga mampu menunjang performa renang.
5. Perlu diketahui seberapa besar pengaruh latihan vertical kicking terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai atlet renang KU III Rex Aequos Balaena.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi pembatasan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka perlu pembatasan masalah dalam penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan dan penelitian. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini Adalah

pengaruh latihan *vertical kicking* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada kelompok Umur III Club Renang Balaena Rex Aequos.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

Apakah latihan *vertical kicking* dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai pada Kelompok Umur III Club renang Balaena Rex Aequos ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka kegunaan dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

a) Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan tambahan pengetahuan dalam bidang ilmu olahraga, khususnya mengenai pengembangan latihan renang. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mendalami hubungan antara latihan *vertical kicking* dan peningkatan daya tahan otot tungkai pada atlet renang

b) Secara praktis

1. Bagi pelatih renang, penelitian ini dapat membantu dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dengan fokus pada peningkatan daya tahan otot tungkai melalui gerakan *vertical kicking*.

2. Bagi para atlet, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya daya tahan otot tungkai untuk menunjang performa renang dan mendorong mereka agar lebih konsisten dalam latihan.

