

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan dengan terencana, berjenjang serta berkelanjutan melalui pertandingan guna mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan dukungan keolahragaan. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga renang. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang dipertandingkan secara individu. Hal ini sependapat dengan Suharman (Nugroho, dkk., 2021) yang mengemukakan bahwa renang merupakan cabang olahraga individu yang berdasarkan waktu, dengan kata lain seseorang berenang untuk mendapatkan waktu terbaik agar dapat menjadi pemenang.

Berdasarkan pendapat di atas maka renang dapat diartikan sebagai salah satu cabang olahraga individu yang dipertandingkan berdasarkan kecepatan waktu agar dapat memenangkan pertandingan. Hal ini dapat dibuktikan dengan tingginya minat masyarakat dalam mengikuti ajang kompetisi dalam olahraga renang. Misalnya, pada saat diselenggarakannya ajang *Indonesia Open Aquatic Championship 2023* pada tanggal 12-15 Desember 2023 di Stadion Akuatik Gelora Bung Karno, Jakarta diketahui bahwa terdapat 951 atlet yang berasal dari 191 klub di seluruh Indonesia yang ikut berpartisipasi pada cabang renang (Liputan6.com, 2023).

Berdasarkan data tersebut tentu ada alasan tersendiri yang menarik minat masyarakat untuk melakukan olahraga renang. Selanjutnya, di dalam olahraga renang terdapat beberapa nomor yang kerap diperlombakan diantaranya; (1) renang gaya bebas (*crawl*), (2) renang gaya dada (*breaststroke*), (3) renang gaya punggung (*backstroke*), (4) renang gaya kupu-kupu (*butterfly*) (Rohman, 2019). Meskipun terdapat beberapa gaya dalam renang yang sudah disebutkan di atas, penelitian ini hanya berfokus pada renang gaya bebas saja.

Pada dasarnya renang gaya bebas diambil dari terjemahan bahasa Inggris, yakni *freestyle*. Menurut Firdausi (Nugroho, dkk., 2021) renang gaya bebas dapat diartikan sebagai berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Adapun faktor yang mempengaruhi renang gaya bebas adalah kecepatan. Hal ini dikarenakan kecepatan merupakan salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan singkat. Oleh karena itu, dalam olahraga renang kecepatan adalah suatu hal yang mutlak dan menjadi penunjang serta tolak ukur tercapainya prestasi terutama pada renang gaya bebas. Agar mampu berenang dengan kecepatan yang diinginkan maka hal yang sangat berpengaruh adalah pemanasan.

Menurut Anderson, dkk pemanasan dapat diartikan sebagai serangkaian praktik yang dilakukan oleh seseorang atau atlet sebelum mereka melakukan aktivitas fisik (Candra, dkk., 2022). Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulfata, dkk (2020) dengan pernyataan bahwa setelah diberikan metode pemanasan maka berpengaruh pada kecepatan renang.

Saat ini sudah banyak perkumpulan renang yang siap membina para atlet untuk mencetak prestasi, salah satunya ialah *Almagary Challenge Swim* Palembang yang mana klub tersebut sekaligus menjadi tempat peneliti melakukan penelitian nantinya.

*Almagary Challenge Swim* Palembang yang biasa disingkat dengan ACS didirikan oleh Ani Susanti dan M. Alfi Santoso pada tanggal 09 Maret 2018 dengan akte pendirian No. 03 yang telah disetujui oleh Menteri Kehakiman Republik Indonesia pada tanggal 9 Maret 2022. *Almagary Challenge Swim* Palembang tidak hanya membuka kelas bagi perenang pemula dan atlet saja, tetapi juga menyediakan kelas khusus tes polisi, tentara maupun kelas master. Adapun beberapa prestasi yang telah berhasil dicetak oleh klub ini, seperti pada tahun 2023 *Almagary* telah memperoleh 44 medali emas, 19 medali perak, 9 medali perunggu dan 1 *best swimmer*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Januari 2024 dengan mewawancarai *head coach* dan beberapa atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang serta melakukan observasi secara langsung maka diperoleh informasi bahwa terkadang beberapa atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang mengalami kram dan pegal di area tangan maupun kaki pada saat melakukan sesi latihan atau renang bebas 50 meter.

Menurut *head coach Almagary Challenge Swim* Palembang hal tersebut disebabkan karena beberapa atlet belum bisa memanajemen waktu latihan dengan baik sehingga memiliki waktu pemanasan yang singkat atau tidak maksimal.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengukur Pengaruh Durasi Pemanasan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Januari 2024 di *Almagary Challenge Swim* Palembang maka dapat diketahui bahwa masih sering ditemukan beberapa atlet yang belum bisa memanajemen waktu latihan dengan baik sehingga memiliki waktu pemanasan yang singkat atau tidak maksimal.

### **1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah**

Adapun pembatasan lingkup masalah pada penelitian ini yang bertujuan agar pembahasan tidak meluas, dijelaskan sebagai berikut:

1. Penelitian berfokus hanya pada atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang saja.
2. Pengukuran pengaruh durasi pemanasan terhadap kecepatan renang hanya dilakukan pada nomor 50 meter gaya bebas saja.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan pada latar belakang sebelumnya maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh durasi pemanasan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh durasi pemanasan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Almagary Challenge Swim* Palembang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah yang bermanfaat bagi masyarakat yang ingin menambah pengetahuan serta wawasan dan pemahaman tentang pengaruh durasi pemanasan terhadap kecepatan renang.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Klub**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pemahaman agar kiranya dapat meningkatkan peran pelatih dalam membuat program latihan renang yang sesuai guna menyesuaikan durasi pemanasan pada atlet sehingga memiliki kecepatan renang 50 meter gaya bebas yang maksimal.

##### **2. Bagi Pelatih**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau pedoman dalam memberikan program latihan berupa durasi pemanasan yang sesuai sehingga dapat memaksimalkan kecepatan renang atlet.

### 3. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan literatur untuk menambah wawasan atlet mengenai pengaruh durasi pemanasan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas sehingga termotivasi untuk melakukan pemanasan yang tepat sebelum berenang.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh durasi pemanasan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet.