

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak yaitu meningkatkan kualitas hidup (Syahda, Damayanti dan Imanudin, 2016). Secara umum olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (Saputra, 2020). Seperti halnya makan, olahraga hanya dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga, salah satu olahraga yang banyak di gemari orang yaitu olahraga renang.

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menyenangkan, bermanfaat untuk kesehatan, serta cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur bahkan telah diajarkan untuk bayi yang baru beberapa bulan lahir (Pratiwi, 2015). Cabang olahraga renang mempunyai nomor perlombaan. Nomor perlombaan yang dimaksud adalah nomor dalam berbagai gaya yang digunakan pada saat renang. Adapun gaya yang terdapat dalam olahraga renang adalah : 1) gaya dada (*breast stroke*), 2) gaya bebas (*crawl stroke*), 3) gaya punggung (*back crawl stroke*), 4) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) (Nasution, 2022).

Dalam olahraga renang yang menjadi pusat perhatian dalam kemampuan fisik adalah daya tahan seorang perenang (Rodríguez, 2022), sehingga mengabaikan aspek-aspek kemampuan yang lain. Salah satu aspek yang sering

diabaikan dalam olahraga renang adalah kekuatan, yang memiliki banyak manfaat fisiologis bagi seorang perenang (Suchomel, 2018). Performa renang dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks seperti faktor fisiologis, morfologis, neuromuskular, biomekanik, dan teknis (Crowley, Harrison dan Lyons, 2017).

Daya tahan seorang perenang menjadi salah satu aspek penting dikarenakan daya tahan kekuatan otot lengan yang rendah, maka seorang perenang mampu mempertahankan kecepatan renang yang baik akibatnya akan mengalami kelelahan fisik dan psikis. Kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang penting dalam menunjang prestasi renang terkhusus renang gaya dada. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan power. Kecepatan dalam melakukan renang gaya dada selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan benar juga ditentukan oleh komponen kondisi fisik yang menunjang yaitu kekuatan otot tungkai sebagai penggerak utama dalam renang gaya dada (Abarca, 2021).

Dalam renang gaya dada, gerakan kaki dan tangan dilakukan secara bergantian sehingga akan jauh lebih efisien untuk menempuh jarak yang jauh dengan memperhatikan faktor-faktor yang menentukan dan mendukung kemampuan renang gaya dada, serta memanfaatkan ide-ide dasar biomekanik yang mendasari tindakan renang, posisi kerangka, strategi pernapasan, dan faktor kelelahan (Aguss dan Yuliandra, 2021).

Kemampuan renang gaya dada tidak hanya berenang saja, tetapi perlu latihan beban secara terprogram dan yang paling penting adalah penambahan beban latihan untuk meningkatkan kemampuan untuk kinerja otot tubuh.

Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan sebelum berenang untuk memperkuat kinerja otot salah satunya adalah dengan memberikan latihan *resistance band* dan latihan *pull up*.

Berdasarkan obeservasi yang peneliti lakukan di kolam renang Patra Ria kompleks pertamina Kota Prabumulih. Pada saat bertemu pelatih renang yang bernama Sulaiman, peneliti melakukan wawancara langsung kepada bapak Sulaiman mengenai pelatihan dan prestasi Atlet renang kota Prabumulih. Bapak sulaiman mengatakan dalam 5 tahun terakhir atlet renang Kota Prabumulih tidak mendapatkan prestasi apapun. Terakhir kali prestasi olahraga renang yang didapatkan atlit Kota Prabumulih adalah pada tahun 2018 diajang lomba renang antar kota se-Sumatera Selatan. Dan itu disebabkan karena kurangnya latihan terutama latihan beban dan latihan fisik di darat.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga perlu banyak latihan, latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik. Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet pada cabang olahraga renang gaya dada adalah power otot lengan dan otot tungkai. Daya ledak (*power*) adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal yang sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Dalam renang gaya dada, daya ledak otot lengan dan otot tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan ayunan tangan dan kaki secepat-cepatnya.

Untuk menunjang kecepatan renang gaya dada perlu dibantu dengan latihan didarat. Maka dari itu bentuk latihan yang digunakan oleh peneliti yaitu latihan *resistance band* dan latihan *pull up* untuk mempengaruhi kecepatan renang

gaya dada, dengan latihan *resistance band* dapat meningkatkan power otot lengan seorang atlet dan latihan *pull up* dapat meningkatkan power otot tungkai seorang atlet. Peneliti menawarkan bentuk latihan *resistance band* dan *pull up* untuk dapat meningkatkan kecepatan dan renang gaya dada atlet.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian berjudul: “Pengaruh Latihan Resistance Band dan *Pull up* terhadap Kemampuan Renang gaya dada 50meter pada Atlet Renang Kota Prabumulih”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut?

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada
2. Seberapa besar pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan renang gaya dada
3. Seberapa besar pengaruh latihan *Pull up* terhadap kecepatan renang gaya dada
4. Latihan *Resistance Band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya dada
5. Latihan *Pull up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya dada

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah adalah “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Pull up* terhadap Renang Gaya Dada 50 Meter”.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dari pembatasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini, yaitu

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang Kota Prabumulih.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang Kota Prabumulih
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *resistance band* dan latihan *pull up* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang Kota Prabumulih

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah uraian yang menyebutkan secara spesifik mengenai maksud dan tujuan yang dicapai oleh peneliti dari sebuah penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh latihan *resistance band* dan latihan *pull up* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang Kota Prabumulih”.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari semua yang sudah dikemukakan sebelumnya, penulis berhadapan dari penulisan ini dapat mencapai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan informasi tentang ada tidaknya pengaruh latihan *resistance band* dan *pull up* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang Kota Prabumulih
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi penelitian yang lain
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi penulis, penelitian ini akan dijadikan sebagai wadah implementasi dari kemampuan teori dan praktik yang dimiliki untuk melaksakan suatu bentuk penelitian dan penulisan karya ilmiah.
 - b. Bagi atlet, penelitian ini menjadi bahan acuan dalam memahami pentingnya pengaruh latihan *resistance band* dan *pull up* terhadap kemampuan renang gaya dada.