

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, serta untuk mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki individu dalam cabang olahraga tertentu.

Olahraga dapat menguras tenaga yang kita miliki, setelah berolahraga, maka akan menimbulkan kelelahan yang dirasakan oleh tubuh, karena terjadi penumpukkan asam laktat. Setelah terjadi penurunan kondisi fisik akibat aktifitas olahraga maka tubuh tidak akan dapat secara maksimal bergerak seperti ketika pertama memulai olahraga.

Untuk dapat melakukan aktifitas fisik yang maksimal maka harus mengetahui faktor yang mempengaruhi keberhasilan olahraga tersebut, salah satunya yaitu pemulihan kondisi fisik, dimana setelah melakukan olahraga pasti denyut nadi akan bertambah cepat dari denyut nadi istirahat.

Denyut nadi adalah getaran atau denyut darah didalam pembuluh darah arteri akibat kontraksi ventrikel kiri jantung. Denyut nadi dibagi menjadi empat, yang pertama denyut nadi basal yaitu denyut nadi saat baru bangun tidur, kedua denyut nadi istirahat yaitu denyut nadi saat tidak bekerja, ketiga denyut nadi latihan yaitu denyut nadi saat latihan fisik, keempat denyut nadi pemulihan yaitu denyut nadi setelah latihan fisik.

Denyut nadi pemulihan adalah jumlah denyut nadi permenit yang diukur setelah istirahat dua sampai lima menit. Pengukuran ini diperlukan untuk melihat seberapa cepat kemampuan tubuh seseorang melakukan pemulihan setelah melakukan aktivitas yang berat.

Denyut nadi dalam olahraga untuk menentukan kondisi seseorang atau atlet, selain itu juga dapat menentukan seberapa berat intensitas latihan yang mereka terima.

Dalam cabang olahraga apapun pemulihan kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet, tidak terkecuali dalam cabang olahraga *aquatic* khususnya renang gaya bebas 50 meter. Dalam renang tingkat kelelahan akan lebih besar dari pada olahraga di darat, oleh karena itu dibutuhkan pemulihan kondisi fisik untuk dapat melakukan renang lagi dengan maksimal, kelelahan dapat diukur melalui denyut nadi.

Dalam klub Por Suryanaga Surabaya, renang merupakan olahraga yang mempunyai banyak peminat itu dapat terbukti dengan jumlah atlet yang ada lebih dari 140 atlet, disamping itu olahraga ini juga menjanjikan untuk masa depan. Renang tidak hanya dilakukan sekali namun dilakukan beberapa kali pengulangan, oleh karena itu pemulihan kondisi fisik sangat berpengaruh untuk melakukan renang berikutnya dan juga mempersiapkan kondisi fisik untuk event-event tertentu.

Masa pemulihan adalah suatu proses yang kompleks yang bertujuan untuk mengembalikan energi tubuh, memperbaiki jaringan otot yang rusak setelah berolahraga, dan memulai suatu proses adaptasi tubuh terhadap olahraga. Efektifitas suatu program pelatihan terhadap fungsi kardiovaskular dapat dinilai dari perubahan denyut nadi yang diakibatkannya, demikian juga halnya dengan parameter denyut nadi pemulihan (Lauer *et al.*, 2009).

Pemulihan kondisi fisik ada dua, yaitu pemulihan aktif dan pemulihan pasif. Pemulihan pasif yaitu suatu pemulihan tanpa adanya aktifitas fisik, seperti diam, istirahat total (duduk, terlentang, tidur). Pengaruh pemulihan pasif terhadap otot (kelelahan otot) ialah agar dapat pulih kembali seperti semula. Prinsip dari pemulihan pasif, yaitu hampir sama dengan pemulihan aktif, yaitu mengembalikan lagi kondisi fisik seseorang agar kembali seperti semula, seperti berenang pelan, serta memperbaiki kerusakan-kerusakan kecil pada otot (microtear) (Arief, 2011).

Metode pemulihan yang saat ini digunakan dalam cabang olahraga renang adalah pemulihan secara aktif yaitu dengan berenang lambat. Metode ini efektif untuk memulihkan energi, pemulihan denyut nadi dan kadar asam laktat setelah latihan maksimal.

Metode pemulihan dengan berenang lambat gaya bebas lebih efektif dalam mempercepat pemulihan kondisi atlet dibandingkan dengan metode pemulihan secara pasif (Francis *et al.*, 2009). Metode pemulihan atlet renang yang dilakukan di dalam air lebih efektif dari pada metode pemulihan

secara aktif di daratan karena air dapat menyebabkan perubahan fisiologis dalam tubuh yang dapat mempengaruhi proses pemulihan atlet renang (Taheri *et al.*, 2012).

Berenang lambat dengan gaya bebas adalah salah satu bentuk metode pemulihan secara aktif pada olahraga renang. Posisi badan pada renang gaya bebas adalah posisi yang dapat memberikan gaya dorong maksimal dan mengurangi gaya hambat sampai minimal yaitu dengan posisi badan telungkup, kepala sedikit di bawah permukaan air, tubuh sedikit lebih rendah dari bahu, dan tungkai lemas dan lurus ke belakang. Fungsi gerakan kaki pada renang gaya bebas yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga tahanan menjadi kecil. Tendangan kaki pada kecepatan yang rendah pada gaya bebas membantu menghasilkan dorongan tetapi pada kecepatan tinggi tendangan kaki tidak memberikan tambahan dorongan kaki. Gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan terutama sebagai tenaga pendorong atau penggerak di samping sebagai pengatur keseimbangan tubuh (Jarvis *et al.*, 1997).

Pemulihan secara optimal perlu dilakukan setelah melakukan latihan secara rutin, untuk dapat meningkatkan kemampuan atlet dan untuk mencegah terjadinya *overtraining*.

Metode pemulihan aktif dengan berenang lambat gaya bebas dapat mengembalikan kondisi fisik atlet setelah suatu latihan maksimal. Metode pemulihan ini direkomendasikan oleh pelatih-pelatih renang saat ini.

Berdasarkan pemikiran tersebut diatas maka kami berkeinginan untuk mengkaji tentang “Pengaruh Pemulihan Berenang Lambat Terhadap Penurunan Denyut Nadi Pasca Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet POR Suryanaga Surabaya”.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan di jelaskan arah penelitian, agar tidak terjadi keambiguan atau menimbulkan kebingungan penelitian maupun luas masalah yang di teliti. Maka perlu diberikan batasan-batasan penelitian sampai pada permasalahan yang khusus sehingga tidak terjadi kesalahpahaman dalam menyusun proposal ini. Oleh karena itu penelitian ini membatasi tentang “Pengaruh Pemulihan Berenang lambat Terhadap Penurunan Denyut Nadi Pasca Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet POR Suryanaga Surabaya”. Ruang lingkup dan pembatasan masalah akan melibatkan subyek penelitian yaitu populasi yang di jadikan sampel penelitian. Untuk lebih memudahkan gambaran tentang ruang lingkup penelitian yang akan menjadi kajian dalam batasan masalah dalam penelitian adalah:

1. Responden yang akan dijadikan objek penelitian merupakan atlet POR Suryanaga Surabaya .
2. Terdapat dua kelompok responden yaitu kelompok kontrol adalah 10 atlet dan kelompok perlakuan 10 atlet.
3. Responden yang akan dijadikan objek penelitian hanya melakukan renang gaya bebas 50 meter dan perlakuan yang diberikan hanya pada kelompok eksperimen berupa berenang lambat gaya bebas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah: Adakah pengaruh pemulihan berenang lambat terhadap penurunan denyut nadi pasca renang 50 meter gaya bebas pada atlet POR Suryanaga Surabaya?

D. Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemulihan berenang lambat terhadap penurunan denyut nadi pasca renang 50 meter gaya bebas pada atlet POR Suryanaga Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam pola pembinaan atlet dan sebagai bahan perbandingan dalam kajian penelitian sejenis bagi mahasiswa PKO.

Proposal ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terutama bagi pelatih sebagai bahan praktek dalam melatih, sehingga dengan diketahuinya pemulihan dengan berenang lambat dan

komponen kondisi fisik atlet, pelatih dapat menentukan latihan yang seharusnya diberikan kepada atlet serta komponen apa saja yang penting untuk diperhatikan dalam renang sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal.

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Mahasiswa

Mampu memberikan sumbangan pemikiran bagi penelitian yang akan datang, pada topik *pemulihan berenang lambat dan denyut nadi*.

b. Bagi lembaga (UNIPA)

Bagi lembaga, penelitian ini dapat memberikan sumbangan secara teoritis, khususnya pada mahasiswa prodi PKO.