

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga renang adalah olahraga air yang sangat cocok untuk siapa saja dan merupakan olahraga yang menyenangkan. Menurut Rezki, Rices Jatra & Nova Risma SM (2019:259) Secara lebih spesifik, olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menuntut kinerja otot yang kompleks. Dalam melakukan gerakan gaya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen bergerak. Menurut Ari Priana (2019:10) Selain itu renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat.

Dalam kaidah ilmu kepelatihan komponen fisik yang sangat di perlukan untuk dapat berprestasi pada cabang olahraga renang yaitu komponen kondisi fisik. Komponen fisik yang akan di kembangkan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal salah satu di antaranya ialah, kekuatan otot. selain itu di tunjang dengan pendekatan latihan fisik secara teratur, sistematis terprogram dan berkesinambungan. Penunjang lain yang sangat mendukung prestasi yang diinginkan ialah teknik dan mental sehingga menjadi satu rangkaian pendukung prestasi olahraga ialah pendekatan latihan fisik sesuai dengan karakteristik olahraganya, ketepatan teknik dan mental. Deni Setyo Wicaksono & Setiyo Hartoto (2017:758-759).

Berdasarkan hasil pengamatan pada siswa KU 9-10 (kelas 3) perkumpulan renang blumbang ternyata pada saat melakukan gerakan gaya bebas pada kayuhan lengan masih banyak yang belum mampu melakukan teknik dengan benar dan masih banyak yang belum memiliki power pada otot lengan. Masih banyak gerakan lengan pada renang gaya bebas yang mereka lakukan ternyata kebanyakan lengan mereka terlalu menekuk ke dalam sehingga menghambat laju renang.

Dalam olahraga renang, kekuatan dalam mengayun saat melakukan renang gaya bebas merupakan hal yang harus dikuasai oleh seorang perenang. Renang gaya bebas seseorang perenang harus

mempunyai kekuatan otot lengan untuk mendapatkan ayunan gaya bebas yang maksimal. Banyaknya permainan yang meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu dengan cara plank, push-up, gerobak dorong berpasangan dan menggunakan alat *Hand paddle*.

Hand paddle adalah piringan plastik yang dikenakan di atas telapak tangan perenang dan menempel di punggung tangan perenang dengan tali elastis, bentuknya berlubang dengan pola lubang. Penggunaan *hand paddle* ini lebih dianjurkan untuk perenang dengan stroke yang sudah baik/stabil (tidak berubah-ubah). Jadi penggunaan alat ini diberikan bukan pada siswa yang baru belajar renang akan tetapi atlet pemula yang memiliki kekuatan lengan yang masih rendah.

Penggunaan *hand paddle* juga disesuaikan dengan usia, ukuran dan tujuan dari latihannya masing-masing. Atau dengan kata lain dengan menggunakan *hand paddle* dalam latihan renang kamu mendapatkan beberapa manfaat, tidak hanya mengembangkan kekuatan tubuh bagian atas, *hand paddle* juga dapat membantu mengembangkan teknik berenang, kamu menjadi sadar pada gerakan menarik lengan dan gerakan stroke dalam renang secara keseluruhan. Jadi ketika merasakan beban tahanan air ketika menarik lengan, kemudian kita bisa memperbaiki posisi tangan dan menekan secara maksimal air yang berada dibawah tubuh kita untuk menambah kecepatan dalam renang. Menurut Bayu Dwi Febrianto (2019:22-23).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan ayunan perenang di pengaruhi otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas dalam hal ini menekan pemberian *hand paddle* pada perenang dan berdasarkan penjelasan tersebut, saya ingin meneliti apakah menggunakan *hand paddle* bisa merubah gerakan dan kecepatan perenang gaya bebas.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka di sini akan dijelaskan sebagai berikut:

Pada penelitian ini membahas tentang pengaruh penggunaan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas siswa KU 9 – 10.

C. Rumusan Masalah

Latar belakang di atas menunjukkan adanya hal yang perlu diteliti, sehingga timbul sebuah pertanyaan “Adakah pengaruh latihan *Hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas ku 9-10?”

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian diperlukan supaya suatu kegiatan mempunyai arah dan tujuan dengan apa yang diharapkan. Maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan *hand paddle* terhadap kecepatan berenang gaya bebas.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel

Menurut Sugiyono (2018:39) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*variabel independen*) sedangkan variabel yang terkandung lainnya adalah variabel terikat (*variabel dependen*). Yang termasuk variabel bebas adalah latihan *Hand Paddle*, karena *Hand Paddle* yang mempengaruhi renang bebas, variabel bebas ini dinamakan variabel (X). sementara variabel terikat adalah renang gaya bebas, karena renang gaya bebas dipengaruhi oleh *Hand Paddle*. variabel terikat ini dinamakan variabel (Y)

2. Definisi Operasional

a. Penggunaan *Hand Paddle*

Penggunaan *Hand Paddle* adalah alat untuk meningkatkan power otot lengan yang di pasang di telapak tangan untuk menghasilak power tangan dan menambah kecepatan tangan gaya bebas.

b. Pengertian hasil belajar

Pengertian hasil belajar adalah perubahan prilaku dan kemampuan secara keseluruhan yang dimiliki oleh siswa setelah

belajar, yang wujudnya berupa kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotor (bukan hanya salah satu aspek potensi saja) yang disebabkan oleh pengalaman.

c. Renang gaya bebas

Renang gaya bebas adalah suatu gaya yang dianggap paling mudah dipelajari dan memiliki kompleksitas serta hamatan paling rendah dibandingkan gaya dada, gaya punggung, gaya kupu – kupu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai media informasi terutama kepada pelatih renang dalam hal meningkatkan kecepatan.

2. Manfaat Praktis

Membuat perasaan senang yang di alami siswa KU 9 – 10 melalui latihan menggunakan *hand paddle* dapat meningkatkan kecepatan dan hasil belajar siswa melalui penggunaan *hand paddle* tersebut.

Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan diatas, penelitian juga memiliki manfaat teoritis yaitu untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang jenis dalam rangka meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas siswa ku 9 – 10.