

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memberi kesempatan ideal untuk menyalurkan prestasi serta memperoleh lingkungan persahabatan dan persaudaraan yang baik. Olahraga dilakukan diberbagai lapisan masyarakat dan dijadikan kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan begitu saja. Hal ini ditandai dengan senangnya orang melakukan olahraga sebagai sarana pengisi waktu luang, rekreasi atau sekedar memepererat tali persaudaraan. Olahraga mempunya manfaat yang positif baik dari sudut biologis, psikologis dan kebiasaan sosial maupun gerak manusia. Olahraga memberikan pengaruh meningkatkan kecerdasan otak anak menjadi lebih segar. Pola dasar hidup yang menyehatkan dan membugarkan serta mencerdaskan bagi anak harus ditanamkan sejak dini melalui berbagai kegiatan olahraga yang memberikan kontribusi yang positif dan teratur khususnya melalui olahraga renang. Olahraga renang tidak hanya untuk memperoleh prestasi, juga sebagai hiburan yang menarik bagi masyarakat.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik anak-anak maupun orang dewasa. Bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang. Olahraga renang memiliki banyak manfaat selain sebagai kesehatan, yaitu menyehatkan tubuh juga sebagai kegiatan pengisi waktu luang atau rekreasi. Olahraga renang rekreasi sering dimanfaatkan juga oleh para pekerja yang ingin melepaskan rasa penat dan rileksasi (Rahmani, 2014:24). Berdasarkan ketentuan yang disampaikan oleh persatuan renang dunia, *Federation Internationale de Natation* (FINA) dibentuk pada 1908 menyebutkan jenis jenis renang yakni renang gaya bebas (*crawl stroke*), renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), renang gaya punggung (*back stroke*), dan renang gaya dada (*breast stroke*). Dari keempat gaya renang mempunyai kesulitan sendiri-sendiri. Seorang perenang harus memiliki kemampuan

teknik, yang terutama adalah teknik gerakan kaki yang digunakan untuk dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah pada renang gaya bebas. Seorang perenang harus dibekali dengan keterampilan berfikir untuk mengkonsep suatu perlombaan yang mereka jalani, mulai dari mengkonsep keterampilan mengontrol emosi dan juga keterampilan untuk membaca setiap perlombaan yang harus dipahami oleh setiap perenang yang akan bertanding.

Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Perenang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika renang yang disebut secara benar, selain mental, kematangan juara dan fisik. Perenang yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain kekuatan atau *strength*, kecepatan atau *speed*, daya tahan atau *endurance*, daya otot atau *muscular power*, daya lentur atau *flexibility*, koordinasi atau *coordination*, kelincahan atau *agility*, keseimbangan atau *balance*, ketepatan atau *reaction*. Dalam cabang olahraga renang, seseorang mengikuti perlombaan tentu akan menempuh suatu jarak oleh karena itu seseorang perenang untuk mencapai jarak tersebut akan melibatkan kemampuan fisiknya. Oleh karena itu siswa yang ingin berprestasi dalam renang khususnya gaya *crawl* harus memiliki kemampuan fisik yang mendukungnya. Salah satu kemampuan fisik tersebut kecepatan gerakan kaki. Hal ini dikarenakan sumbangan terbesar dalam laju gerak gaya *crawl* berasal dari gerakan kaki.

Kecepatan dalam renang pencapaian prestasi renang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk selalu berpertasi. Kecepatan (*speed*) dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan *half squat*. Untuk dapat memiliki kecepatan gerakan kaki yang baik seorang perenang haruslah rajin berlatih dan memperhatikan kondisi fisik pendukung agar dapat melakukan gerakan kaki dengan baik.

Club POR Suryanaga Surabaya merupakan club renang ternama yang ada di Surabaya tepatnya di daerah gunung sari, tempat latihan club ini ada di kolam renang bumi marinir gunung

sari, dimana latihannya dilaksanakan mulai hari senin – jum'at pukul 15.30 – 17.30. Club POR Suryanaga Surabaya ini di pegang kendali oleh pelatih yang berprofesional dan sudah mencetak atlet-atlet profesional baik dalam event provinsi maupun nasional, dari hasil wawancara dengan pelatih sekaligus selaku pengelola Club POR Suryanaga beliau bernama Bpk. Haris, S.Pd., M.Pd. Dari hasil wawancara tersebut bawah kecepatan dalam berenang itu sangat dibutuhkan karena apabila kita melakukan renang dengan menghasilkan waktu yang pendek dalam mencapai finis maka hasil yang didapatkan akan maksimal. Kunci untuk mencapai prestasi yang maksimal disini kita harus latihan secara terus menerus dan melaksanakan program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik. Adapun program latihan yang sudah diberikan pelatih Club POR Suryanaga untuk diberikan kepada atlet nya ini adalah bentuk latihan naik turun tangga, *push-up*, *sit-up*, *half squat*, *single leg hop*, dan *ladder driil icky shuffle*, dari macam-macam bentuk latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan.

Dari hasil latar belakang diatas peneliti ingin melakukan evaluasi terhadap latihan half squat, apakah latihan half squat bisa meningkatkan kecepatan pada saat melakukan renang gaya bebas. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul” Evaluasi Pengaruh Latihan *Half Squat* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Renang Gaya Bebas 50 m Club POR Suryanaga Surabaya”.

B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah Penelitian

Untuk menjelaskan arah penelitian ini, maka disini akan dijelaskan sebagai berikut: dalam penelitian ini, peneliti hanya membahas tentang Evaluasi Pengaruh Latihan *Half Squat* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Renang Gaya Bebas 50 m Club POR Suryanaga Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Evaluasi Pengaruh Latihan *Half Squat* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Renang Gaya Bebas 50 m Club POR Suryanaga Surabaya.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Khusus:

1. Untuk mengetahui apakah latihan *half squat* bisa meningkatkan kecepatan pada renang gaya bebas 50 m.

Tujuan umum:

1. Berguna untuk meningkatkan kecepatan renang terutama pada gaya bebas pada atlet POR Suryanaga itu sendiri agar didalam perlombaan bisa memperoleh hasil waktu yang maksimal.

E. Manfaat penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik pada berbagai pihak, antara lain:

1. Sebagai pengalaman yang objektif di bidang penelitian dalam ilmu keolahragaan.
2. Sebagai dasar penelitian yang serupa dimasa yang akan datang.
3. Sebagai acuan dan parameter untuk perkembangan dan peningkatan fisik atlet, sehingga dapat memperoleh prestasi yang maksimal.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi atau masukan bagi para pelatih, khususnya pada cabang olahraga renang.