BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan dan murah biayanya, serta menyehatkan tubuh. Olahraga renang ini cocok untuk dilakukan kalangan apapun, tanpa ada pembeda, baik umur maupun stasus sosial. Sehingga olahraga ini juga sangat digemari masyarakat. Selain itu, olahraga ini pun sudah dapat dikenal pada anak usia dini, seperti usia balita. Selian di kolam renang, kegiatan berenang dapat dilakukan di mana saja, seperti danau, sungai yang arusnya tidak terlalu deras, dan laut.

Menurut Arma Abdoelah (1981:270), renang merupakan suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik air tawar maupun air asin atau laut.

Menurut Badruzaman (Modul Teori Renang 1, 2007:13), pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Badruzaman pun menyimpulkan bahwa definisi renang adalah suatu aktivitas manusia atau binatang yang dilakukan di air, baik di kolam air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan upaya mengangkat tubuhnya mengapung agar dapat bernafas dan bergerak baik maju maupun mundur (Mikanda Rahmani 2017: 6-7),.

Olahraga renang terdiri dari macam-macam gaya yang meliputi; gaya bebas (crawl), gaya dada (breast stoke), gaya punggung (back stroke) dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke).

Renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang di mana posisi tubuh (dada) menghadap ke permukaan air. Begitu pula dengan posisi wajah pun menghadap ke permukaan air. Renang gaya bebas memiliki gerakan yang cukup komplek dan membutuhkan koordinasi gerakan tangan dan kaki yang baik. Apabila di bandingkan dengan gerakan renang lainnya, renang gaya bebas merupakan gaya renang yang membuat luncuran lebih cepat.

Renang pertama kali di lombakan pada tahun 1844. Akan tetapi kehadirannya membuat perenang asal Inggris beralih pada renang gaya ini, mereka tetap mempertahankan renang gaya dada. Hingga pada akhirnya, seorang pelatih john Arthur Trudgen mempelajari renang gaya bebas langsung dari penduduk asli Amerika Selatan.

Kemudian di Inggris, Trudgen memakai gerakan kaki menggunting seperti gaya menyamping. Sehingga campuran renang gaya bebas dan dada ini lebih dikenal dengan nama renang gaya 'Trudgen' sesuai dengan namanya. Gaya ini kemudian dikembangkan oleh seorang perenang asal Australia bernama Richmond Cavill, yang merupakan seorang putra dari seorang instrktur renang asal Inggris, yaitu Profesor Frederick Cavill. (Mikanda Rahmani 2017 : 27-28),.

Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam olahraga renang adalah kurangnya teknik dasar renang yang baik dan benar. Adapun teknik-teknik dasar renang gaya bebas meliputi posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernafasan, kombinasi gerakan. Latihan *rope pushdown* sangat penting untuk mengingkatkan kecepatan ayunan saat melakukan gerakan renang gaya bebas putra 50 meter Diamond Aquatic Club Sidoarjo U 15.

Kecepatan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting pada olahraga renang. Merujuk kecepatan menurut (Imanudin 2014, hlm. 88),

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian sehingga tidak terjadi salah penafsiran untuk memperjelaskan arah penelitian, maka akan dijelaskan secara berikut.

Dalam penelitian ini hanya membahas tentang "Pengaruh Pelatihan *Rope Pushdown* Menggunakan Alat *Resistance Band* dan Naik Turun Bangku Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil dalam penelitian adalah sebagai berikut.

"Pengaruh Pelatihan *Rope Pushdown* Menggunakan Alat *Resistance Band* dan Naik Turun Bangku Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15".

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Adakah Pengaruh Pelatihan *Rope Pushdown* Menggunakan Alat *Resistance Band* dan Naik Turun Bangku Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15".

E. Manfaat Penelitian

1. Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam olahraga renang dan sebagai syarat pembuatan tugas akhir.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk meningkatkan keterampilan pada cabang lainnya dan sebagai bahan untuk mengajar.
3. penelitian ini dapat bermanfaat, terutama untuk meningkatkan olahraga renang gaya bebas.