

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang sebagai olahraga prestasi menunjukkan proses perkembangan yang cukup pesat, hampir setiap daerah di Indonesia mempunyai klub-klub renang yang berusaha untuk mengembangkan dan membina olahraga renang sebagai olahraga prestasi. Di dalam olahraga renang terdapat empat gaya renang yang sering diperlombakan baik dalam tingkat regional, nasional maupun internasional yaitu gaya punggung, gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Renang gaya kupu-kupu adalah gerakan renang yang simetris di mana gerakan lengan digerakan secara bersama-sama dan tungkai bawah juga digerakan bersamaan (Seifert, Dkk, 2007). Sehingga tubuh bergerak bergelombang ke atas dan ke bawah (Riewald & Rodeo, 2015). Rangkaian gerakan renang tersebut yang akan mempengaruhi stabilitas atlet saat berenang.

Berenang yang cepat tergantung pada kemampuan atlet untuk menghasilkan dorongan dengan tungkai dan lengan yang mencoba meminimalkan hambatan yang dialami saat berenang secara simultan. Dalam berenang gaya kupu-kupu terdapat komponen-komponen yang penting dimiliki agar dapat berenang gaya kupu-kupu dengan baik yaitu: Posisi tubuh, tendangan kaki, teknik bernafas, penggunaan otot inti atau pusat tubuh dan *kestabilan* tubuh (Montgomery & Chambers, 2009). *Kestabilan* berperan dalam menjaga, mempertahankan, dan mengatur posisi tubuh agar stabil dan seimbang yang dilakukan secara efektif dalam air. Oleh karena itu *kestabilan* tubuh dan kekuatan perut mempengaruhi keseimbangan atlet dalam berenang. *Kestabilan* yang baik dalam berenang ditunjukkan dengan gerakan *streamline* di sepanjang permukaan air saat berenang. Menstabilkan posisi tubuh tetap *streamline* saat berenang merupakan salah satu konsep dari penggunaan otot inti tubuh (*core*) (McLeod, 2010). Artinya dalam hal ini posisi tubuh tergantung dari pengkondisian otot inti pada batang tubuh. Otot inti yang dikondisikan dengan baik dapat menghasilkan keseimbangan dan *kestabilan* atlet saat berenang (Lynn, 2007). Otot

inti merupakan pusat keseimbangan seseorang (*center of gravity*) pada saat berenang (Miller & Herkimer, 2012). Sehingga ketidakstabilan atlet saat berenang dapat dilihat dari ketidak teraturan gerakan yang dilakukannya.

Model latihan *core stability* sangatlah berperan penting dalam meningkatkan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi dinamis saat berenang. Latihan *core stability* sangat baik untuk meningkatkan *kestabilan* tubuh (Akithota, Ferreiro, Dkk, 2008). Oleh karena itu jika seorang perenang memiliki stabilitas tubuh dan kekuatan perut yang baik pada saat berenang akan mempermudah melakukan rangkaian gerakan renang gaya kupu-kupu dan meminimalisir hambatan di air. Sehingga akan menghasilkan kecepatan luncuran ke depan yang lebih maksimal. Latihan untuk meningkatkan *core stability* ini dapat menggunakan media *stability ball*. *Stability ball* digunakan untuk membantu latihan keseimbangan, kelentukan, dan kekuatan otot inti atau *core*. Latihan *core stability* dengan menggunakan *stability ball* dapat membantu dalam pengembangan stabilitas otot inti dan aktivitas otot inti (Srivastav, Dkk, 2016). Bentuk *stability ball* memiliki keadaan yang tidak stabil sehingga jika digunakan kan meningkatkan aktivitas otot penstabil maka akan memperbaiki dan meningkatkan keseimbangan (Bompa, 2015). Alat ini sangat cocok untuk diberikan kepada atlet renang kelompok umur v dikarenakan alat ini tidak memberikan beban lebih melainkan dengan berat badan tubuh itu sendiri. Selain itu alat ini juga mudah digunakan dimana saja (*outdoor* atau *indoor*), menarik, aman, dan dapat dilakukan oleh semua jenjang usia, laki-laki dan perempuan. Alat ini dirancang khusus untuk menciptakan *ketidakstabilan* sehingga dengan *ketidakstabilan* ini tubuh dilatih agar dapat mempertahankan posisi tetap stabil sehingga menciptakan keseimbangan dan stabilitas secara alami.

Penelitian ini bertempat di POR Suryanaga Surabaya kolam Juanda. Perkumpulan Olahraga Renang (POR) Suryanaga Surabaya berdiri pada tahun 1908 dengan nama POR Tiong Hwa, kemudian berganti nama menjadi Naga Kuning dan sekarang menjadi Suryanaga. Suryanaga mempunyai empat tempat latihan, yaitu Kolam Renang Koni, Kolam Renang Kodikmar Gunungsari, Kolam Renang

Juanda. Sebelum penyusunan program latihan dan menyajikan materi latihan, hal yang harus diperhatikan khususnya untuk materi latihan penguatan otot *core* pada atlet kelompok umur V ialah latihan *core stability*. Latihan ini untuk mengatur posisi badan dan gerak badan agar terkontrol dengan tujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan kestabilan yang disesuaikan dalam gerak renang gaya kupu-kupu. *Kestabilan* yang baik juga akan membentuk pondasi awal untuk mempermudah latihan-latihan fisik ditahap-tahap selanjutnya ketika ingin membangun performa atlet yang lebih berkualitas. Oleh karena itu disarankan atlet untuk dilatih mulai dari usia 9-10 tahun (kelompok umur v). Hal ini didukung oleh Lang & Light (2010) yang menyatakan bahwa perempuan pada usia 8-11 tahun dan laki-laki pada usia 9-12 tahun merupakan usia dimana kemampuan keterampilan gerak dasar harus dikembangkan karena pada usia tersebut merupakan masa perkembangan belajar gerak yang cepat.

Tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah memberikan model latihan fisik untuk peningkatan *kestabilan* tubuh dan dengan latihan *core stability* menggunakan *stability ball*. Sehingga hasil dari latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan dalam renang gaya kupu-kupu. Berdasarkan pembahasan di atas peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Model latihan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet kelompok umur V klub POR Suryanaga Surabaya".

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Agar permasalahan penelitian ini tidak meluas, serta mengingat keterbatasan kemampuan tenaga dan waktu peneliti maka perlu adanya pembatasan masalah, sehingga permasalahan lebih terfokus. Pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu "Model Latihan *Core Stability* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kelompok Umur V Club POR Suryanaga Surabaya".

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut yaitu "Apakah ada pengaruh model latihan *core stability*

terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet renang kelompok umur V Club POR Suryanaga Surabaya”.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet renang kelompok umur V Club POR Suryanaga Surabaya.

E. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel dalam penelitian ini digunakan untuk membantu dalam menentukan alat pengumpulan data dan teknis analisis data yang digunakan. Penelitian ini melibatkan variabel bebas (x) dan variabel (y) terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah model latihan *core stability*, sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan renang gaya kupu-kupu

2. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model latihan *core stability* pada atlet renang kelompok umur V POR Suryanaga Surabaya. Definisi Operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Kestabilan tubuh dibutuhkan oleh atlet renang kelompok umur v untuk kecepatan renang gaya kupu-kupu.
- b. Hasil kestabilan tubuh atlet kelompok umur V sebelum dan sesudah latihan *core stability* diterapkan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai inovasi untuk meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan model latihan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet kelompok umur V POR Suryanaga Surabaya.