

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Saat ini kegiatan renang merupakan kegiatan umum yang dirasa semakin penting dalam kehidupan sehari-hari, dilihat dari segi pendidikan, fisiologi maupun hubungan social. Bahkan hampir setiap hari dapat dilihat aktivitas olahraga, karena masyarakat sudah mulai mengetahui sangat pentingnya berolahraga. Seiring berkembangnya jaman, olahraga bukan hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan rekreasi tetapi berkembang menjadi salah satu wadah pembinaan kebugaran jasmani dan prestasi. Renang adalah salah satu cabang olahraga perorangan dari olahraga kelompok aquatik. Orang yang menekuninya secara teknis dan fisiologis harus memiliki keterampilan-keterampilan tertentu. Beberapa ahli menyatakan bahwa renang olahraga aquatik dengan gerakan utama lengan dan tungkai menghasilkan tenaga dorong supaya tubuh secara keseluruhan bergerak meluncur maju. Gerak maju ditentukan oleh anggota tubuh atas berupa gerakan ayunan lengan (stroke) dan gerakan anggota tubuh bawah berupa gerakan menendang (kick) dengan koordinasi yang tepat.

Renang mempunyai 4 teknik atau gaya yang dilombakan di kejuaraan dunia maupun nasional yaitu 1. Gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang, gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kecepatan berenang akan dinilai, 2. Gaya kupu-kupu sering disebut sebagai gaya renang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan keatas permukaan air secara bersama-sama. 3. Gaya Dada merupakan salah satu dari empat gaya yang diperlombakan, gaya ini juga merupakan salah satu gaya yang diperlombakan, gaya ini juga merupakan salah satu gaya

yang terta dalam sejarah dunia renang. 4. Gaya Punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Untuk bisa menguasai renang gaya crawl atau bebas harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu, teknik dasar tersebut antara lain: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau ayunan kaki, gerakan tangan mengayuh, mengambil nafas dan gerakan koordinasi pengambilan nafas, gerakan tangan dan kaki. Menurut Marsudi (2018:1) gerakan lengan dalam gaya crawl adalah pokok dari dorongan. Pernyataan Marsudi juga diperkuat oleh pernyataan indik Kamadi (2008:1.14) bahwa, dorongan besar dan keil dihasilkan dari hasil kayuhan lengan saat berenang. Agar menambah kekuatan kayuhan lengan dengan bertujuan mencapai kecepatan dalam bergerak laju.

Dari permasalahan yang ada, masalah yang utama yaitu lemahnya kekuatan otot lengan yang berpengaruh pada saat melakukan gerak dalam segi latihan sehingga otot lengan perlu adanya perlakuan/latihan eksta untuk diperkuat dengan metode latihan yang inovasi dan menyenangkan yang membuat kekuatan otot legan pada saat melakukan gerakan, seperti halnya melakukan gerakan Push-up yang mungkin halnya sudah biasa dilakukan oleh atlet sehingga atlet sering kali menyepelkan hal itu mungkin karena membosankan, bentuk latihan yang inovasi dan menyenangkan untuk atlet yaitu membuat metode latihan menggunakan alat, sehingga atlet tidak jenuh saat melakukan gerakan, salah satu yang peneliti menciptakan agar tidak membosankan yaitu memberikan latihan khusus untuk diberikan kepada Atlet POR SURYANAGA Dengan menggunakan alat Hand Paddle sehingga saya sebagai peneliti tertarik melakukan penelitian yang membahas tentang “Pengaruh Latihan Renang

Menggunakan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet POR Suryanaga Surabaya”

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini dibatasi pada masalah “Pengaruh Latihan Renang Menggunakan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Por Suryanaga Surabaya”

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam proposal penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* terhadap kecepatan berenang, 50meter gaya bebas pada atlet putri Por Suryanaga Surabaya?

## **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah:

1. Tujuan Umum
  - a. Untuk meningkatkan kualitas kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
  - b. Untuk membuktikan pengaruh penggunaan *Hand Paddle* terhadap Kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
  - c. Untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi penggunaan *Hand Paddle* terhadap kecepatan renang 50meter gaya bebas.

## E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut ini:

### 1. Secara Teoris

- a. Menambah pengetahuan untuk atlet renang sehingga yang diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk kemajuan dan perkembangannya.
- b. Memberi pengetahuan bagi pelatih dan pembina olahraga renang dalam menyusun program latihan.
- c. Sebagai acuan dalam penelitian.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Atlet: hasil penelitian ini bermanfaat bagi atlet untuk meningkatkan kecepatan berenang khususnya renang gaya bebas.
- b. Bagi pelatih: melalui penelitian ini dapat menggunakan *Hand Paddle* untuk meningkatkan kecepatan berenang khususnya gaya bebas.
- c. Bagi *club*: hasil penelitian ini membantu memperbaiki program latihan renang pada club renang tersebut.
- d. Bagi peneliti: penelitian ini memberikan pengalaman baru untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang berbeda dengan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* pada kecepatan renang gaya bebas 50 meter.