

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Dinda & Sony, 2023) olahraga adalah semua aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia agar tubuh terasa lebih sehat dan kuat, baik secara fisik maupun mental. Tujuan dari olahraga bukan hanya melatih secara fisik tetapi juga melatih jasmani dan rohani seseorang. Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta memberikan nilai rekreatif bagi pelakunya. Aktivitas olahraga memiliki beragam bentuk, baik yang dilakukan secara beregu maupun secara individual atau kelompok kecil. Salah satu cabang olahraga individual yang banyak diminati oleh masyarakat saat ini adalah olahraga renang. Olahraga ini banyak diminati dan bahkan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia seperti anak-anak hingga dewasa, bahkan bayi yang baru berumur beberapa bulan juga dapat diajarkan berenang seperti mengapung di air.

Walaupun sebagian besar orang menyukai olahraga ini, banyak orang, terutama anak-anak, kesulitan melakukan teknik renang yang benar. Mereka juga dapat berenang, tetapi tidak dengan gerakan dasar renang yang benar. Siswa sering melakukan kesalahan dalam gerakan renang gaya bebas, seperti menekukkan lengan tangan mereka dan membuat gerakan kaki tidak bergerak dari pangkal paha atau terus menekukkan kaki. Banyak siswa tidak memiliki keberanian untuk melakukan gerakan pengambilan nafas dan koordinasi yang belum dilakukan dengan sempurna. Problem ini sering muncul selama kegiatan

di air atau kelas renang di sekolah. Akibatnya, orang yang tidak bisa berenang kurang tertarik pada olahraga tersebut. Bagi sebagian besar orang yang tidak bisa berenang, berenang adalah tantangan karena mereka bahkan tidak tahu cara mengapung di air. Menurut (Anandia, 2021) menggunakan cara dan alat belajar yang menyenangkan (*fun*) dengan bahan belajar renang yang akan diajarkan serta menggunakan pendekatan belajar yang tepat, siswa akan merasa tertarik saat belajar renang. Bila dilihat dari manfaatnya, renang dapat digunakan sebagai olahraga prestasi, rekreasi, edukasi, rehabilitasi, dan penyelamatan diri.

Menurut (Saputro, 2024) olahraga renang adalah salah satu aktivitas air yang seru dan baik untuk kesehatan tubuh. Olahraga renang merupakan aktivitas fisik yang melibatkan pergerakan tubuh di dalam air menggunakan gerakan tangan dan kaki. Selain itu, renang tidak hanya sebagai sarana rekreasi, tetapi juga olahraga prestasi yang membutuhkan teknik yang bagus, kondisi fisik dan koordinasi tubuh serta gerak yang baik. Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dilakukan di air, dimana olahraga renang ini dapat dijadikan olahraga prestasi (Kusmita et al., 2022). Renang memiliki berbagai jenis gaya seperti gaya dada (*breast stroke*), gaya bebas (*crawl style*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Menurut (Annisa et al, 2023) di antara empat gaya renang yang diperlombakan, gaya bebas adalah jenis gaya yang paling umum dipakai dan memiliki karakteristik kecepatan tertinggi. Berbagai faktor memengaruhi kecepatan renang gaya bebas, termasuk teknik gerakan, kekuatan dan daya tahan otot, koordinasi, serta jenis latihan yang digunakan. Renang gaya bebas adalah

gaya renang yang lebih cepat dibandingkan dengan gaya lainnya (Delfany & Vira, 2023). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dalam renang gaya bebas tergantung pada penguasaan teknik, kekuatan serta daya tahan otot, koordinasi tubuh, dan cara latihan yang digunakan. Mengingat gaya bebas adalah gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan yang lainnya, pemahaman teknik dan latihan yang efektif sangatlah penting bagi pemula maupun atlet pada usia sekolah untuk meningkatkan kemampuan renang mereka dengan maksimal. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang sesuai untuk mendukung pengembangan keterampilan teknik dan kecepatan berenang bagi para siswa.

Bi Aquatics *Swim School* salah satu sekolah renang yang terletak di Kota Madiun dengan program latihan yang telah diterapkan. Berdasarkan observasi siswa pemula di Bi Aquatics *Swim School* masih membutuhkan banyak pengulangan untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam renang gaya bebas, karena siswa pemula masih memiliki kekurangan dalam hal teknik gerak, kondisi fisik, fisiologis, psikologis. Seperti pada saat melakukan gerakan tangan, masih terjadi gerakan memukul air bukannya meluncurkan tangan di dalam air. Ini mengakibatkan terbentuknya cipratan air bukan mendorong air. Faktor lain yang memengaruhi adalah cara bernapas yang sering kali keliru, yang menyebabkan penurunan kecepatan dan mengakibatkan kurang teraturnya koordinasi antara tangan dan kaki. Kekurangan tersebut dapat berdampak pada hasil akhir saat berenang gaya bebas.

Untuk dapat mencapai renang gaya bebas (*crawl style*) secara optimal perlu didukung dengan program-program dan desain yang dapat memberikan pengalaman berenang gaya bebas lebih baik (Annisa et al, 2023). Metode drill adalah cara belajar dengan latihan yang dilakukan terus-menerus untuk mendapatkan keterampilan dan kecepatan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari (Fanani, 2020). Latihan *kickboard drill* fokus pada memperkuat gerakan kaki, sementara latihan dengan *single arm drill* bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan kekuatan salah satu lengan saat mendayung. Keduanya merupakan bagian penting dalam membentuk gaya bebas yang efisien dan cepat (Marzuki, 2024). Program pelatihan berbasis *fun swim* memberikan cara yang menyenangkan supaya peserta didik tidak merasa bosan dan tetap bersemangat selama proses latihan. *Fun swim* adalah pendekatan atau metode aktivitas renang yang dikemas secara menyenangkan, variatif, dan tidak monoton, dengan tujuan meningkatkan motivasi, partisipasi, serta kenyamanan peserta dalam proses latihan atau pembelajaran renang (Nawang et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diteliti lebih mendalam. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menganalisis efektivitas *kickboard drill* atau *single arm drill* secara terpisah dalam meningkatkan teknik dan performa renang gaya bebas. Selain itu, penelitian tentang *fun swim* lebih banyak berfokus pada peningkatan motivasi, partisipasi, dan kenyamanan peserta selama proses belajar renang, tanpa mengombinasikan dengan metode latihan teknik tertentu atau membandingkan efektivitas dari kedua metode tersebut terhadap peningkatan kecepatan renang

gaya bebas. Kondisi tersebut menyebabkan terbatasnya informasi mengenai metode latihan teknik yang lebih efektif bila dipadukan dengan pendekatan *fun swim*, khususnya dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas sejauh 25 meter pada perenang pemula.

Menyadari adanya celah penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus membandingkan dua metode latihan, yaitu *kickboard drill* dan *single arm drill*, yang diterapkan dengan pendekatan *fun swim* pada siswa putra BI Aquatics Swim School. Penelitian ini bertujuan tidak hanya untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode latihan terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter, tetapi juga untuk menganalisis perbedaan efektivitas antara kedua metode tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang lebih lengkap serta menjadi acuan praktis bagi pelatih dalam memilih metode latihan teknik yang paling tepat untuk mengoptimalkan kecepatan renang gaya bebas pada perenang yang masih dalam usia sekolah.

Berdasarkan masalah yang peneliti lihat, masih belum ada variasi-variasi latihan teknik *drill* yang lain untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Oleh sebab itu, dari permasalahan yang ditemukan disusun sebuah penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Kickboard drill* dan *Single arm drill* Berbasis *Fun swim* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter Siswa Putra Bi Aquatics Swim School"

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta perumusan masalah dalam penelitian ini, maka penelitian ini terfokus pada analisis pengaruh dari latihan *kickboard drill*

dan *single arm drill* berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas. Tempat penelitian ini dilakukan di Kolam Renang D'Nor. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Bi Aquatics yang rutin mengikuti program latihan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dipaparkan di atas, fokus penelitian ini diantaranya :

1. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *kickboard drill* berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter siswa putra Bi Aquatics *Swim School*?
2. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *single arm drill* berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter siswa putra Bi Aquatics *Swim School*?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *kickboard drill* berbasis *fun swim* dan *single arm drill* berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter siswa putra Bi Aquatics *Swim School*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Fokus Penelitian yang telah disusun, Tujuan Penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *kickboard drill* berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter siswa putra Bi Aquatics *Swim School*.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *single arm drill* berbasis *fun swim*

terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter siswa putra Bi Aquatics *Swim School*.

3. Untuk mengetahui perbandingan antara latihan *kickboard drill* berbasis *fun swim* dengan *single arm drill* berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter siswa putra Bi Aquatics *Swim School*.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk beberapa pihak, diantaranya lain:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang olahraga yang terkait dengan pengaruh latihan drill berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas. Hasil yang di dapat dalam penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan informasi ilmiah untuk dilanjutkan pada penelitian mendatang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet untuk meningkatkan kecepatan berenang khususnya renang gaya bebas.

b. Bagi pelatih

Melalui penelitian ini diharapkan pelatih dapat menggunakan metode latihan latihan kick board drill dan *single arm drill* berbasis *fun swim* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada peserta didik.

c. Bagi perkumpulan / Club

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam penerapan program yang tepat, efektif dan efisien pada perkumpulan renang/ club renang tersebut.

d. Bagi peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kecepatan renang gaya bebas.