ANALISIS KETERKAITAN PEMANASAN TERHADAP SESI LATIHAN INTI PADA ATLET RENANG

SKRIPSI

OLEH :
ELLA SUSANTI
NIM F1251191004

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

ANALISIS KKETERKAITAN PEMANASAN TERHADAP SESI LATIHAN INTI PADA ATLET RENANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Tanjungpura Sebagai Syarat dalam Menyelesaikan Program Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

OLEH
ELLA SUSANTI
NIM F1251191004

PEOGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

ANALISIS KETERKAITAN PEMANASAN TERHADAP SESI LATIHAN INTI PADA ATLET RENANG

Tanggung Jawab Yuridis

ELLA SUSANTI
NIM F1251191004

Disetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M. Pd	Rubiyatno, S. Pd., M. Or.
NIP 197706022008011010	NIP198811252019021012

Disahkan oleh
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak,

Dr. H. Ahmad Yani T, M. Pd.
NIP 196604011991021001

Lulus tanggal : 31 Juli 2024

ANALISIS KETERKAITAN PEMANASAN TERHADAP SESI LATIHAN INTI PADA ATLET RENANG

ELLA SUSANTI
NIM F1251191004

Disetujui

Pembimbing I

Dr. Y. Touvan Juni Samadra, M. Pd
NIP 197706022008011010

Pembimbing II

Rubiyatno, S. Pd., M. Or
NIP 198811252019031012

Penguji I

Eka Supriatna, M. Pd
NIP 197711122006041001

Penguji II

Maharani Fatima Gandasari, M. Pd
NIP 198908032022032005

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan,

Mimi Haetami, M. Pd.
NIP 197505222008011007

ANALISIS KETERKAITAN PEMANASAN TERHADAP SESI LATIHAN INTI PADA ATLET RENANG

ELLA SUSANTI
NIM F1251191004

Disetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.Y. Touvan Juni Samodra, M. Pd	Rubiyatno, S. Pd.Jas, M. Or
NIP 197706022008011010	NIP 198811252019031012

Penguji I	Penguji II
Eka Supriatna, S. Pd, M. Pd	Maharani Fatima Gandasari, M. Pd
NIP 197711122006041001	NIP 198908032022032005

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M. Pd.
NIP 197706022008011010

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ella Susanti

NIM : F1251191004

Jurusan/ Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulis pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, Juli 2024
Yang membuat pernyataan,

Ella Susanti
NIM F1251191004

iv

ABSTRAK

Keterkaitan pemanasan dengan latihan inti merupakan hal yang perlu diperhatikan pelatih dalam pembinaan latihan pada atlet. Pemanasan merupakan aktivitas sebelum memulai latihan dalam berbagai olahraga. Beban latihan dari sesi pemanasan, latihan inti, dan penutup harus diberikan sesuai dengan karakteristik serta kebutuhan setiap atlet. Pemanasan yang tepat sangat penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan perfoma atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengeksplorasi keterkaitan antara pemanasan dan sesi latihan inti pada atlet renang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualiatif. Kancah penelitian adalah sesi latihan yang berasal dari sumber data 2 pelatih serta 17 atlet Jaya Kapuas *Smimming Club* dan Bintang Khatulistiwa *Swimmer Team* kota Pontianak yang aktif latihan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil analisis data dan dikaitkan dengan rekomendasi ahli secara rata-rata durasi latihan dikategorikan kurang, frekuensi juga berada pada kategori kurang, volume latihan dikategorikan lebih dari rekomendasi, pemanasan dikategorikan kurang, dan latihan inti dengan kategori lebih. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa setiap komponen latihan mempengaruhi proses latihan, sehingga bisa disimpulkan terdapat keterkaitan antara pemanasan dengan latihan inti. Keterkaitan antara sesi pemanasan dengan sesi latihan ini dilakukan pada atlet renang. Merujuk pada setiap sesi latihan yang seharusnya saling berkaitan maka diharapkan pelatih mampu memberikan pembinaan latihan dengan menentukan program latihan renang yang tepat, mendukung keberhasilan proses latihan atlet memiliki peran penting dalam mengoptimalkan kemampuannya, sehingga secara progresif mampu menampilkan perfoma renang yang baik.

Kata kunci : Keterkaitan, Atlet, Pemanasan, Latihan Inti, Renang

ABSTRACT

The relationship between warm-ups and core exercises is something that coaches need to pay attention to in training athletes. Warming up is an activity before starting training in various sports. The training load from the warm-up, core training and closing sessions must be given according to the characteristics and needs of each athlete. Proper warm-up is very important to prevent injury and improve athlete performance. This study aims to analyze and explore the relationship between warm-up and core training sessions in swimming athletes. The research method used is a qualitative method. The research subjects were 2 coaches and 17 athletes from Jaya Kapuas Smimming Club and Bintang Khatulistiwa Swimmer Team of Pontianak city who were actively training. The research instruments used were interviews, observation, documentation, and field notes. The data analysis technique used was descriptive qualitative. Based on the results of data analysis and associated with expert recommendations on average the duration of training is categorized as less, the frequency is also in the less category, the volume of training is categorized as more than the recommendation, warm-up is categorized as less, and core training with more categories. The results obtained show that each training component affects the training process, so it can be concluded that there is a relationship between warm-up and core training. The relationship between warm-up sessions and training sessions is carried out on swimming athletes. Referring to each training session which should be interrelated, it is hoped that the coach is able to provide training guidance by determining the right swimming training program, supporting the success of the athlete's training process has an important role in optimizing their abilities, so that they are progressively able to display good swimming performance.

Keywords: Linkage, Athlete, Warm-up, Core Training, Swimming

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti khaturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan desain penelitian yang berjudul ”Analisis Keterkaitan Pemanasan Terhadap Sesi Latihan Inti pada Atlet Renang”.

Skripsi ini disusun untuk diujiankan dalam rangka menyelesaikan tugas akhir perkuliahan sebagai upaya memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik karena bantuan dari banyak pihak terkait yang bersedia memberikan motivasi, informasi serta bimbingannnya. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Ahmad Yani T, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
2. Mimi Haetami, M. Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
3. Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M. Pd selaku Ketua program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. Dan sebagai Dosen Pembimbing Pertama yang telah memberikan banyak motivasi, bimbingan, serta dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Rubiyatno, M.Or sebagai Dosen Pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan, motivasi, serta wejangan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Eka Supriatna, S.Pd, Kor, M.Pd selaku Dosen Penguji pertama yang telah memberikan kritik dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Maharani Fatima Gandasari, M.Pd selaku Dosen Penguji kedua yang telah berkenan memberikan kritik dan saran dalam perbaikan skripsi ini
7. Uray Gustian, M.Or selaku Dosen validator pertama yang berkenan memberikan kritik dan saran dalam perbaikan instrumen penelitian skripsi ini.
8. Putra Sastaman, M.Or selaku Dosen validator kedua yang bersedia memberikan masukan dalam perbaikan instrumen penelitian pada skripsi ini.
9. Ghana Firsta Yosika, M.Or selaku Dosen validator ketiga yang bersedia memberikan masukan dalam perbaikan instrumen penelitian pada skripsi ini.
10. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, Staf Akademik, dan Staf Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universirtas Tanjungpura yang banyak membantu untuk menyelesaikan administrasi penyelesaian skripsi ini.
11. Alm. Bapak Firdaus selaku ketua dan pelatih Jaya Kapuas *Swimming Club* yang telah berkenan mewadahi penelitian ini.
12. Bapak Sabli Pontinga, S. Pd selaku ketua dan klub Bintang Khatulistiwa *Swimmer Team* yang telah berkenan mewadahi penelitian ini.
13. *Comdev & Outreaching* Universitas Tanjungpura yang telah mendukung secara finansial dalam proses penyelesaian skripsi ini.

14. Keluarga tercinta, Ayahanda Agus dan Ibunda Asan serta saudara kandung saya yakni Indra, Mela, dan Rita terima kasih tidak terhingga atas doa dan dukungannya dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Keluarga rantau penghuni *Home Sweet* Rusuh. Ana, Devi, dan Ita yang senantiasa memberikan dukungan moril ataupun bantuan lainnya.
16. Sahabat-sahabat peneliti khususnya Sira, Siska, Tiwi, Wina, Utari, Fortun, Sekar, Dea, dan Rosa yang telah memberikan motivasi serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
17. Rekan-rekan mahasiswa/i angkatan 2019 Pendidikan Kepelatihan Olahraga atas dukungannya selama menyusun skripsi ini.
18. Dan terima kasih kepada semua pihak-pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karena masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penyusunannya. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan dan kesempurnaan tulisan sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan kepelatihan serta bagi banyak orang supaya dapat dikembangkan lebih lanjut. Amin.

Pontianak, Juli 2024

Ella Susanti
NIM F1251191004

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 5

D. Manfaat Penelitian 5

E. Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian 6

F. Definisi Operasional 7

BAB II KAJIAN TEORI 8

A. Pemanasan 8

1. Pengertian Pemanasan 8

2. Peraturan Pemanasan 9

3. Jenis Pemanasan 10

4. Indikator Pemanasan 11

B. Sesi Latihan 12

1. Pengertian Sesi Latihan 12

2. Peraturan Sesi Latihan 12

C. Renang 14

1. Pengertian Renang 14

2. Nomor-Nomor Renang yang Diperlombakan 14

3. Macam-Macam Gaya Renang 15
BAB III METODE PENELITIAN 18
A. Metode Penelitian 18
B. Subjek Penelitian 18
C. Waktu dan Tempat Penelitian 19
D. Teknik Pengumpulan Data 19
E. Instrumen Penelitian 21
F. Analisis Data 21
G. Pemeriksaan Keabsahan Data 23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 25
A. Hasil Penelitian 25
1. Jumlah Atlet dan Pelatih 27
2. Data Jadwal Latihan 27
3. Rangkaian Latihan 28
4. Durasi Latihan 29
5. Umur dan Kelompok Umur (KU) 31
6. Frekuensi Latihan 32
7. Volume Latihan 35
8. Pemanasan 37
9. Latihan Inti 52
B. Pembahasan 75
1. Durasi Latihan 75
2. Pembagian Umur dan Kelompok Umur (KU) 78
3. Frekuensi Latihan 80
4. Volume Latihan 83

5. Pemanasan 85
6. Latihan Inti 88
7. Keterkaitan Sesi Pemanasan terhadap Sesi Latihan Inti 90
BAB V PENUTUP 99
A. Kesimpulan 99
B. Saran 100
DAFTAR PUSTAKA 101
LAMPIRAN 109

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Teknik Pengumpulan Data 20
Tabel 4. 1 Hasil Perolehan Data Jumlah Atlet dan Pelatih 27
Tabel 4. 2 Hasil Perolehan Data Jadwal Latihan 28
Tabel 4. 3 Hasil Perolehan Data Rangkaian Latihan 29
Tabel 4. 4 Hasil Perolehan Data Durasi Latihan 30
Tabel 4. 5 Hasil Perolehan Data Umur dan Kelompok Umur 32
Tabel 4. 6 Hasil Perolehan Data Frekuensi Latihan 33
Tabel 4. 7 Deskripsi Hasil Perolehan Data Frekuensi Latihan 33
Tabel 4. 8 Hasil Perolehan Jarak Latihan Per Sesi dan Rata-Rata Jarak Perminggu 36
Tabel 4. 9 Hasil Perolehan Data Pemanasan Kering Joging 38
Tabel 4. 10 Hasil Perolehan Data Peregangan Statis 39
Tabel 4. 11 Hasil Perolehan Data Peregangan Dinamis 41
Tabel 4. 12 Hasil Perolehan Data PNF 42
Tabel 4. 13 Hasil Perolehan Data Latihan Body Weight 44
Tabel 4. 14 Hasil Perolehan Data Pemanasan umum 46
Tabel 4. 15 Deskripsi Hasil Perolehan Data Pemanasan Umum 47
Tabel 4. 16 Hasil Perolehan Data Pemanasan Khusus 50
Tabel 4. 17 Deskripsi Hasil Perolehan Data Pemanasan Khusus 50
Tabel 4. 18 Hasil Perolehan Data L.I.G1 53
Tabel 4. 19 Deskripsi Hasil Perolehan Data L.I.G1 53
Tabel 4. 20 Hasil Perolehan Data L.I.G2 55
Tabel 4. 21 Deskripsi Hasil Perolehan Data L.I.G2 56
Tabel 4. 22 Hasil Perolehan Data L.I.G3 58
Tabel 4. 23 Deskripsi Hasil Perolehan Data L.I.G3 59
Tabel 4. 24 Hasil Perolehan Data L.I. G4 61
Tabel 4. 25 Deskripsi Hasil Perolehan Data L.I.G4 62
Tabel 4. 26 Hasil Perolehan L.I.G5 65
Tabel 4. 27 Deskripsi Hasil Perolehan Data L.I.G5 65
Tabel 4. 28 Hasil Perolehan Data L.I.K.G 68
Tabel 4. 29 Deskripsi Hasil Perolehan Data L.I.K.G 68

Tabel 4. 30 Data Nomor dan Gaya Spesialisasi 70
Tabel 4. 31 Hasil Perolehan Data L.I.S 72
Tabel 4. 32 Deskripsi Hasil Perolehan Data L.I.S 72
Tabel 4. 33 Hasil Pembahasan Durasi Latihan 76
Tabel 4. 34 Hasil Pembahasan Frekuensi Latihan 81
Tabel 4. 35 Hasil Pembahasan Volume Latihan 84
Tabel 4. 36 Hasil Persentase Total Jarak Pemanasan 86
Tabel 4. 37 Hasil Persentase Total Jarak Latihan Inti 89
Tabel 4. 38 Ketercapaian Durasi Latihan 90
Tabel 4. 39 Ketercapaian Frekuensi Latihan 92
Tabel 4. 40 Ketercapaian Sesi Pemanasan 94
Tabel 4. 41 Ketercapaian Sesi Latihan Inti 95
Tabel 4. 42 Ketercapaian Volume Latihan 96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gaya Renang Bebas 15
Gambar 2. 2 Gaya Renang Dada 16
Gambar 2. 3 Gaya Renang Punggung 16
Gambar 2. 4 Gaya Renang Kupu-Kupu 17
Gambar 3. 1 Komponen dalam Analisis Data 22
Gambar 3. 2 Triangulasi dengan Sumber Data 24
Gambar 3. 3 Triangulasi dengan Teknik Pengumpulan Data 24
Gambar 4. 1 Grafik Total Jarak Latihan Per Minggu 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Observasi 109
Lampiran 2. Daftar Wawancara 113
Lampiran 3. Daftar Dokumentasi 115
Lampiran 4. Daftar Catatan Lapangan 115
Lampiran 5. Frekuensi Latihan Klub JK dan Klub BK 115
Lampiran 6. Volume Latihan 116
Lampiran 7. Kelompok Umur 117
Lampiran 8. Durasi Latihan 118
Lampiran 9. Hasil Wawancara 120
Lampiran 10. Data Observasi 127
Lampiran 11. Dokumentasi 146
Lampiran 12. SK Pembimbing dan Surat Tugas 154
Lampiran 13. Deskripsi Video Observasi 157
Lampiran 14. Validasi Lembar Observasi 412

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh secara bertahap setiap bagiannya, yaitu bagian atas ke bawah di mulai dari kepala, tangan, dan kaki supaya tubuh tetap sehat dan bugar (Kostermans, 2017). Olahraga juga diartikan sebagai aktivitas fisik tanpa terikat pada intensitas dan waktu tetapi berpedoman pada aturan-aturan tertentu (Radik *et al*., 2021). Menurut (Gunawan, 2021) olahraga dibutuhkan oleh masyarakat untuk menjaga kekebalan serta kesehatan tubuh, juga kerap kali dijadikan sarana penyaluran bakat baik itu sekedar hobi maupun diperlombakan. Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dalam intensitas dan aturan tertentu untuk meningkatkan kebugaran tubuh serta dapat dijadikan ajang kompetisi dalam pencapaian prestasi baik ditingkat nasional maupun internasional. Renang adalah salah satu olahraga yang melakukan pembinaan latihan sebagai wadah bagi atlet untuk meningkatkan keterampilan serta mewujudkan prestasi dibidang olahraga.

Penelitian (Yunus, 2019) memaparkan tentang prestasi olahraga di Kalimantan Barat mengalami penurunan, prestasi yang diperoleh dilevel nasional dari tahun ke tahun masih belum memuaskan, hal tersebut didasarkan pada perolehan ranking Kalimantan Barat pada PON XVII tahun 2008 di Kalimantan Timur berada di posisi 21, pada PON XVIII tahun 2012 di Riau berhasil menempati posisi 16, tetapi kembali mengalami penurunan pada PON XIX tahun 2016 di Jawa

barat yaitu berada di posisi ke 22, dan tidak jauh berbeda dari sebelumnya, pada PON XX tahun 2021 di Papua, Kalimantan Barat kembali mengalami kekecewaan karena berada di posisi ke 21. Terhitung 20 tahun lamanya tetapi prestasi yang diperoleh Kalimantan Barat belum mengalami peningkatan. Dari beberapa cabang olahraga yang berpartisipasi dalam PON, renang menjadi salah satu cabang olahraga yang mampu bersaing dikancah nasional. Terbukti dari hasil PON XX tahun 2021 di Papua atlet renang putri Kalimantan Barat tidak meraih medali dan berada di posisi ke 6. Hal tersebut dikarenakan pembinaan latihan pada atlet masih kurang diperhatikan.

Renang merupakan salah satu dari berbagai macam olahraga yang digemari semua kalangan usia baik itu anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua (Baskoro *et al*., 2018). Renang merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang sudah banyak diperlombakan sejak lama (Surahman, 2016). Penelitian (Klarita dewi *et al*., 2020) menyatakan bahwa renang adalah salah satu cabang olahraga yang berorientasi pada tingkat pencapaian prestasi dalam suatu kompetisi. Dalam kompetisi renang terdapat beberapa gaya renang yang diperlombakan seperti gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung (Rohman, 2019). Agar bisa berpartisipasi dalam kompetisi renang, maka diperlukan pembinaan latihan. Berenang memerlukan koordinasi dan kesiapan sebagian besar anggota gerak pada tubuh. Pada dasarnya, tubuh yang siap untuk melakukan aktivitas olahraga yaitu ketika sudah melakukan pemanasan. Dengan demikian, sebelum berenang diharuskan untuk melakukan pemanasan supaya kondisi tubuh siap pada saat sesi latihan inti olahraga serta terhindar dari cedera (Hanief & Sugito, 2015). Pentingnya

pemanasan sebagai satu dari beberapa faktor utama sebelum olahraga, tentunya perlu dipersiapkan dan dilakukan rangkaian gerak sesuai dengan cabang olahraga serta unsur kesegaran jasmani (Seran & Segi, 2019).

Pemanasan adalah tahap awal sebelum latihan inti, dengan pemanasan yang benar dan menarik maka latihan inti akan terstruktur serta menyenangkan berlaku juga sebaliknya apabila pemanasan tidak menarik maka pada latihan inti juga tidak menyenangkan (Susanto *et al*., 2021). Penelitian (Rezki *et al*., 2022) menyatakan bahwa pemanasan wajib dilakukan sebelum memulai aktifitas olahraga dalam periode latihan yang telah ditentukan. (Román *et al*., 2020), (Andiana, 2019), menyatakan bahwa pemanasan yang dilakukan sebelum memasuki latihan inti tidak sesuai dengan rekomendasi, sehingga memicu terjadinya cedera. Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan hanya terpaku pada pengaruh pemanasan sebagai faktor pencegah resiko terjadinya cedera ketika latihan (Artanayasa & Putra, 2014); (Maghfiroh *et al*., 2015); (Gozali & Kartiko, 2019). Namun pada penelitian (Adams & Psycharakis, 2014); (H. P. Neiva, Marques, Fernandes, *et al*., 2014); (H. P. Neiva, Marques, Barbosa, *et al*., 2014); (H. P. Neiva *et al*., 2015); (Silva *et al*., 2018); (Kyranoudis *et al*., 2018); (Rejioğlu *et al*., 2020) menyatakan bahwa pemanasan yang dilakukan sebelum memasuki fase latihan memiliki pengaruh positif pada perfoma perenang. Sehingga hal tersebut mematahkan perspektif tentang pemanasan yang tidak memiliki pengaruh pada kinerja perenang. Faktor-faktor penyebab cedera adalah intensitas latihan yang berlebih, pemanasan yang kurang, ketidakseimbangan, teknik latihan yang keliru, serta kelemahan otot, tendon dan ligament (Artanayasa & Putra, 2014); (Maghfiroh *et al*., 2015).

Penelitian (Gozali & Kartiko, 2019) juga menyatakan bahwa cedera disebabkan karena kurangnya durasi pemanasan, tingkat kebugaran fisik yang kurang, sarana prasarana tidak memadai dan minimnya kesadaran untuk melindungi diri. Penelitian dari (Frikha *et al*., 2015); (Räisänen *et al*., 2021); (Cantarero-Villanueva *et al*., 2013); (de Arruda *et al*., 2020) menunjukkan bahwa durasi pemanasan yaitu 10-15 menit dan tentunya bisa diatur sedemikian rupa dengan mengkreasi model pemanasan supaya tercipta suasana pemanasan yang menyenangkan serta mendorong semangat latihan pada atlet. Berdasarkan penelitian (Dalamitros *et al*., 2018); (H. P. Neiva *et al*., 2015); (Riera *et al*., 2021); (Abbes *et al*., 2018); (Abbes *et al*., 2021); (Thomas & Goodwin, 2013) mengungkapkan bahwa pemanasan standar dalam renang yaitu pada jarak 1000-2000 meter. Akan tetapi pada umumnya pemanasan yang sering digunakan yakni jarak 1200 meter dan bisa dikreasikan dengan modifikasi tersendiri dari masing-masing pelatih dalam proses latihannya dengan durasi yang telah ditentukan.

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan peran penting pemanasan sebelum latihan supaya tidak terjadi cedera. Begitu juga dalam renang, pemanasan penting dilakukan karena dengan adanya pemanasan fisik awal membantu mencegah resiko terjadinya kram otot triceps surae pada atlet renang (Baskoro *et al*., 2018). Dan pemanasan juga mempengaruhi tingkat kekuatan maksimum pada perenang (H. Neiva *et al*., 2011). Akan tetapi hal itu masih harus dibuktikan dengan menafsirkan hubungan antara pemanasan yang dilakukan dengan latihan inti. Mengulik prestasi renang atlet Kalimantan Barat dalam PON ke XX tahun 2021 di Papua tercatat bahwa atlet renang putri belum mampu meraih juara. Hal tersebut

membuktikan ada suatu faktor yang perlu diperhatikan salah satunya faktor pemanasan pada pembinaan latihan atletnya. Karena berdasarkan beberapa fenomena yang ditemukan di lapangan pada saat latihan, khususnya sesi pemanasan kerap kali kurang diperhatikan proses melaksanakannya oleh pelatih maupun atlet, indikator pemanasan ketika latihan juga masih kurang diperhatikan, bahkan terlihat bahwasannya pemanasan yang dilakukan hanya sebagai formalitas sebelum melakukan aktivitas latihan saja.

Berdasarkan permasalahan yang ada, penelitian mengenai pemanasan perlu dilakukan. Maka peneliti melakukan penelitian mengenai ”Analisis Keterkaitan Pemanasan terhadap Sesi Latihan Inti pada Atlet Renang”, dengan harapan melalui hasil penelitian ini akan menjadi solusi untuk permasalahan yang dialami pada atlet renang di Kalimantan Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana keterkaitan pemanasan terhadap sesi latihan inti pada atlet renang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang yang ada, maka tujuan dilakukannnya penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara pemanasan terhadap sesi latihan inti pada atlet renang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mendatangkan manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis
   a. Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan khususnya mengenai keterkaitan antara pemanasan terhadap latihan dalam olahraga.
   b. Meningkatkan wawasan khususnya pengetahuan pada bidang olahraga.
   c. Menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan kajian pada bidang yang sama.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi peneliti

      Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan keilmuan peneliti yang diharapkan bisa diimplementasikan selama di masa perkuliahan.
   b. Bagi pelatih

      Manfaat penelitian ini bagi pelatih yaitu untuk menambah wawasan keilmuan dalam melatih khususnya pada proses pemanasan dan sesi latihan inti.
   c. Bagi pembaca

      Bagi pembaca dengan adanya penelitian ini bisa menjadi sumber referensi untuk menambah wawasan akademis tentang keterkaitan pemanasan dan sesi latihan inti pada atlet renang.

E. Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian

1. Ruang lingkup

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui keterkaitan pemanasan terhadap sesi latihan inti yang dilakukan oleh atlet renang.

2. Batasan-batasan penelitian

Peneliti membuat batasan penelitian dengan hanya berfokus pada keterkaitan pemanasan terhadap sesi latihan inti untuk dijadikan parameter proses latihan pada atlet renang.

F. Definisi Operasional

Supaya penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan serta untuk menghindari kesalahpahaman dan memperjelas pokok pembahasan penelitian yang sesuai dengan kaitan judul maka peneliti memberikan penjelasan pada istilah :

1. Pemanasan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mempersiapkan kondisi tubuh sebagai permulaan sebelum memulai latihan. Pemanasan dispesifikan menjadi pemanasan kering, pemanasan basah, pemanasan umum, dan pemanasan khusus.

2. Sesi latihan adalah aktivitas olahraga yang terdiri dari 3 rangkaian latihan yaitu pemanasan (tahap awal), latihan inti (inti), dan pendinginan (penutup) dalam setiap per satu kali pertemuan. Akan tetapi dalam pembahasan skripsi, peneliti hanya membahas sesi pemanasan dan sesi latihan inti.

3. Sesi latihan inti adalah aktivitas latihan yang berisi rangkaian latihan sebagai tujuan yang harus dicapai saat latihan.