

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Upaya dalam mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia khususnya pada bidang olahraga, strategi mendasar yang dapat dilakukan yaitu dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan serta pengembangan untuk generasi muda melalui pendidikan olahraga. Menurut UU RI No 11 tahun 2022 tentang keolahragaan undang-undang ini menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan budaya.”

Kegiatan olahraga menurut UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang system pendidikan olahraga nasional adalah “bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan undang-undang tentang sistem keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 (hlm. 6) bab VI tentang ruang lingkup olahraga. Pasal 20 menjelaskan bahwa :

(1) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, (2) olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi, (3) olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, dan (4) pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi, dan mengendalikan kegiatan olahraga”.

Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan menjadi olahraga kompetisi adalah olahraga renang. Renang merupakan olahraga yang menyenangkan dan banyak bermanfaat untuk menguatkan semua otot-otot tubuh, memperkuat jantung

dan paru serta memperlancar darah. Selain itu olahraga renang dapat menjadikan seseorang prestasi asalkan berlatih teratur, disiplin, dan terus- menerus dengan mengkombinasikan teknik sikap tubuh, gerakan kaki, ayunan tangan, dan bernafas. Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air, baik air tawar maupun air asin/laut. Cabang olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga populer baik di tingkat nasional maupun internasional. Salah satu buktinya adalah cabang olahraga renang menjadi salah satu cabang olahraga yang wajib ada pada kompetisi olahraga tingkat dunia yaitu Olimpiade.

Adapun nomor-nomor lomba yang diakui oleh Federation Internationale de Natation rule (FINA rule 2015) adalah sebagai berikut:

The following distance and styles for both sexes shall be recognized: Freestyle 50, 100, 200, 400, 800 and 1500 metres. Backstroke 50, 100 and 200 metres. Breaststroke 50, 100 and 200 metres. Butterfly 50, 100 and 200 metres. Individual Medley 200 and 400 metres. Freestyle Relays 4x100 and 4x200 metres. Medley Relay 4x100 meters Medley.

Perkumpulan renang *Swimming Academic Center* (SAC) merupakan salah satu *club* renang yang berada di Kota Tasikmalaya dengan pelatih utama yang membina adalah Edwin Puryana, M.Pd. *Club* renang ini merupakan proses pembinaan dan pengembangan renang dalam melakukan berbagai macam latihan renang bagi setiap anggota *club*. Anggota *club* ini terdiri berbagai kelompok umur mulai dari 1) Kelompok Umur Senior : 18 tahun dan di atasnya, 2) kelompok umur I : 15 tahun sampai 17 tahun, 3) kelompok umur II : 13 tahun sampai 14 tahun, 4) kelompok umur III : 11 tahun sampai 12 tahun, 5) kelompok umur IV : 10 tahun dan dibawahnya. *Club* ini bertujuan untuk memberikan pelatihan, pengarahan, serta keterampilan khususnya dalam teknik yang digunakan pada saat renang. Anggota club renang ini telah melakukan berbagai macam latihan diantaranya gaya bebas (*freestyle*), gaya punggung (*backstroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly*), dan gaya dada (*breaststroke*).

Dari beberapa macam gaya renang, renang gaya dada merupakan gaya renang paling dasar. Renang gaya dada merupakan salah satu olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak kemudian dipadukan dengan Gerakan tangan dan kaki dan teknik pernapasan yang selalu terkoordinasi. Renang

gaya dada juga sering disebut gaya katak, dikarenakan gerakan yang dilakukan saat melakukan gerak renang menyerupai gerakan katak.

Untuk bisa menguasai renang gaya dada adanya beberapa faktor yang sangat berperan penting diantaranya fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu faktor yang sangat berperan dalam terkuasainya renang gaya dada adalah faktor fisik. Dalam olahraga renang sangat diperlukan kondisi fisik yang baik agar renang yang dilakukan terlihat sempurna. Meningkatkan kondisi fisik yang baik maka harus melakukan latihan fisik dengan teratur, ada beberapa unsur pokok kondisi fisik yang harus dilatih dalam berolahraga renang diantaranya kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*).

Fisik merupakan suatu hal yang penting dalam melakukan aktivitas olahraga. Fisik dibutuhkan untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Tingginya derajat kesegaran jasmani seseorang maka kemampuan fisiknya juga tinggi. Dengan kata lain, hasil kerja menjadi produktif jikalau kesegaran jasmaninya juga meningkat.

Terdapat beberapa faktor fisik yang mempengaruhi kemampuan renang, khususnya renang gaya dada diantaranya daya ledak dan kekuatan. Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Menurut (Harsono, 2001) “Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat singkatnya.” (hlm. 24) . Apabila seseorang dapat memanfaatkan daya ledak otot tubuhnya dengan baik, maka kemampuan terbaiknya pasti akan di peroleh, dan apabila semakin cepat seseorang melakukan aksi daya ledak otot maka hasilnya juga cukup baik.

Daya ledak otot tungkai berfungsi mendorong saat gerakan kaki renang gaya dada. Daya ledak sangat dibutuhkan oleh perenang saat melakukan *start*, agar

dorongan atau gerakan laju kedepan dapat dilakukan secara maksimal dan hasil dari daya ledak dapat menguntungkan bagi perenang dalam menghasilkan dorongan kedepan saat *start*. Selain *start*, daya ledak juga diperlukan pada saat tungkai berada pada gerakan tendangan dalam pada gaya dada, karena gerakan tendangan sangat mempengaruhi gerak laju kedepan atau untuk menghasilkan dorongan untuk laju kedepan.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima sewaktu bekerja. Kekuatan otot merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal.

Menurut (Ismaryati, 2011) kekuatan atau yang biasa disebut Strength yaitu :

Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, pencegah cidera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal. (hlm. 111)

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan atlet melakukan usaha yang maksimal tanpa menciptakan prestasi yang optimal karena kekuatan sangat berperan penting bagi kondisi fisik seseorang. Kekuatan juga merupakan daya penggerak dan juga berfungsi sebagai pencegah cidera. Menurut (Harsono, 1988) "*Kekuatan otot lengan* adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan *dalam* suatu tahanan dan mengangkat beban" (hlm. 176).

Melakukan olahraga renang gaya dada jarak 50 meter sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan karena dapat membantu seseorang untuk mendorong agar dapat meluncur dengan kecepatan tinggi pada saat melakukan renang gaya dada.

Dari hasil observasi ditemukan permasalahan pada perenang gaya dada KU III ada beberapa prestasi atlet yang menurun karena ketika melakukan kayuhan dan

tolakan pada saat berenang gaya dada masih kurang. Kayuhan tidak konsisten artinya kekuatan lengan yang lemah dan belum mampu mempertahankan kecepatan, hal ini dapat dilihat dari catatan waktu pada saat latihan, terjadi penurunan kecepatan di jarak 30-40 meter saat melakukan renang 50 meter gaya dada sehingga berakibat pada luncuran yang didapatkan masih sangat pendek dan waktu mencapai garis finish pun menjadi terhambat. Kurangnya kemampuan renang 50 meter gaya dada mungkin disebabkan oleh faktor-faktor diantaranya yaitu daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelentukan, daya tahan, teknik, dan latihan. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang masih jauh tertinggal dan belum menunjukkan prestasi maksimal, bahkan dalam setiap perlombaan setiap atlet setelah mencapai garis finish yang diperhatikan hanya waktu dan urutan pemenang tanpa memperhatikan proses yang dilaluinya serta faktor-faktor komponen fisik yang telah mempengaruhi, sehingga atlet renang kurang memahami kekurangan-kekurangan yang dapat mempengaruhi prestasinya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kecepatan Renang Prestasi 50 Meter Gaya Dada”**. Dengan demikian, peneliti mengharapkan bisa memecahkan masalah dan tercapainya tujuan dari *club* renang tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan sebelumnya, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan prestasi renang 50 meter gaya dada pada atlet renang *Swimming Academic Center (SAC)*?
- 1.2.2 Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya dada pada atlet renang *Swimming Academic Center (SAC)*?
- 1.2.3 Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya dada pada atlet renang *Swimming Academic Center (SAC)*?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang di gunakan penelitian ini agar lebih operasional. Istilah – istilah tersebut adalah:

- 1.3.1 Hubungan, menurut (Ekanto, 2009) “Hubungan adalah keadaan yang berhubungan”. Pertalian dalam penelitian ini yang dimaksud adalah keadaan hubungan daya ledak otot tungkai dengan kekuatan otot lengan pada prestasi renang 50 meter gaya dada.
- 1.3.2 Daya ledak otot tungkai, menurut (Yulifitri, 2018) “Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat”.
- 1.3.3 Kekuatan otot lengan, menurut (Harsono, 1988) “Kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahapan dan mengangkat beban”.
- 1.3.4 Prestasi renang, menurut (Akbar, 2014) “Prestasi renaang adalah suatu catatan waktu dalam hitungan detik yang dicapai seorang perenang yang melebihi waktu prestasinya (*best time*) baik itu dalam latihan maupun perlombaan”. Atlet dikatakan memiliki prestasi renang yang baik apabila catatan waktunya lebih pendek daari waktu yang dicapai oleh atlet renang setelah mengikuti dan memenangkan perlombaan, sebagai bukti adanya penguasaan materi yang diperoleh selama latihan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dengan prestasi renang 50 meter gaya dada pada atlet renang *Swimming Academic Center* (SAC).
- 1.4.2 Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya dada pada atlet renang *Swimming Academic Center* (SAC).

1.4.3 Untuk mengetahui seberapa besar hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya dada pada atlet renang *Swimming Academic Center* (SAC).

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan kecepatan renang dan memperkaya khasanah keilmuan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada berkaitan dengan hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan kesehatan serta dosen renang dalam usaha memperhatikan aspek yang dapat menunjang kecepatan renang gaya dada sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi renang.