

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Renang merupakan olahraga yang melibatkan gerakan tubuh dalam air. Menurut Roeswan dan Soekarno (dalam Farokie Khobir L , 2016) “renang merupakan suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan atau mengapung di air, dan seluruh anggota bergerak dengan bebas” (hlm.99). Konsep dasar dalam renang melibatkan teknik pernapasan, gerakan tangan, kaki, dan posisi tubuh yang tepat untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan cepat dalam air. Memahami dan menguasai konsep-konsep dasar merupakan langkah penting dalam meningkatkan keterampilan dan kinerja dalam renang. Latihan yang konsisten dengan fokus pada teknik akan membantu dalam pengembangan kemampuan renang yang lebih baik.

Dalam cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer, menurut (Arhesa, 2020) “renang terbagi beberapa macam gaya, yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)” (hlm.4). “Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dilombakan. Nomor perlombaan renang yang akan dicatat dalam rekor dunia pada kolam 50 meter baik laki-laki maupun perempuan diantaranya Gaya Bebas: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m dan 1500 m, Gaya Punggung : 50 m, 100 m, 200 m, Gaya Dada: 50 m, 100 m, 200 m, Gaya Kupu: 50 m, 100 m, 200 m, Gaya Ganti Individual: 200 m dan 400 m, Estafet Gaya Bebas: 4 x 50 m, 4 x 100 m, 4 x 200 m, Estafet Gaya Ganti : 4 x 50 m dan 4 x 100 m, Estafet Campuran: 4 x 50 m bebas dan 4 x 50 m gaya ganti” (Sestiawan, 2017, hlm.22). Perlombaan renang merupakan olahraga yang dituntut renang dengan kecepatan maksimal sehingga hasil akhirnya akan diambil catatan waktu tercepat yang akan jadi pemenangnya.

Menurut (Tambunan, 2020) “gaya kupu-kupu atau gaya lumba-lumba adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan

menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba- lumba. Udara dihembuskan dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar” (hlm.5).

Menurut Nilhakim “renang gaya kupu-kupu (*butterfly*) diperlukan dukungan dari unsur kondisi fisik seperti daya ledak (*Power*) otot lengan, kelentukan, kelincahan, pemulihan yang cepat, serta koordinasi otot- otot tubuh. Dengan demikian, menjaga kondisi fisik yang baik melalui latihan reguler, pemulihan yang tepat, dan perhatian terhadap nutrisi dan hidrasi sangat penting bagi setiap perenang yang ingin mencapai potensi maksimal mereka di dalam air. Mengembangkan semua komponen kondisi fisik melalui latihan yang konsisten dan terstruktur akan membantu meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dan kinerja dalam gaya kupu-kupu.

Adapun kondisi fisik yang menunjang kinerja dalam renang gaya kupu-kupu. Untuk melatih *power* otot lengan digunakan tes *forward overhead medicine ball put*, untuk melatih *power* otot tungkai digunakan tes *standing broad jump*, untuk mengukur fleksibilitas punggung digunakan tes *bridge-up*, dan Untuk mengukur kecepatan renang gaya kupu-kupu digunakan tes renang gaya kupu-kupu.

Galunggung Aquatic Club merupakan salah satu perkumpulan Atlet renang yang ada di kota tasikmalaya dan memiliki atlet kelas lanjutan dan prestasi. *Galunggung aquatic club* termasuk perkumpulan atlet renang yang berkembang dan menghasilkan atlet yang berprestasi dalam setiap perlombaan di kota tasikmalaya maupun di luar kota tasik. *Galunggung Aquatic Club* meraih Juara umum 4 di kejuaraan West Java swimming Series 2024 Championship Series 2 di Cirebon dari 37 Team di Jawa Barat. Juga salah satu atlet *Galunggung Aquatic Club* yang mengikuti pelatihan nasional, bahkan untuk tahun sekarang atlet tersebut mewakili indonesia dalam ajang *ASEAN Schools Games* tahun 2024 di Da Nang, Vietnam. Maka dari itu penulis memilih sampel untuk penelitian di *Galunggung Aquatic Club*.

Hasil pengamatan penulis dan hasil wawancara pelatih *Galunggung Aquatic Club* bahwasanya atlet-atlet yang berprestasi mempunyai kondisi fisik yang baik

untuk menunjang kinerja dalam renang sehingga banyak atlet yang meraih prestasi. Khususnya pada atlet KU II dan III yang sudah sering mengikuti perlombaan renang gaya kupu-kupu. Dari sebagian besar atlet yang menjuarai perlombaan yaitu atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik tendangan tungkai, tarikan lengan dan fleksibilitas punggung yang begitu kuat dan cepat. Sehingga dapat menghasilkan prestasi atau catatan waktu yang maksimal dalam renang gaya kupu-kupu nomor perlombaan 50 meter.

Melihat fenomena seperti itu penulis sangat tertarik untuk menganalisis lebih dalam apakah dengan adanya kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung dapat mempercepat laju renang gaya kupu-kupu. Tantangan ini perlu dukungan dengan adanya penelitian yang lebih terfokus untuk memberikan wawasan dan aplikatif bagi pelatih, atlet dan peneliti di bidang olahraga renang

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis memilih judul penelitian yaitu "Kontribusi *power* otot tungkai, otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter" pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* Kota Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter perorangan pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* (GAC)?
- 2) Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kecepatan Renang 50 Meter Gaya kupu-kupu perorangan pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* (GAC)?
- 3) Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas punggung terhadap kecepatan renang 50meter gaya kupu-kupu perorangan pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* (GAC)?
- 4) Apakah terdapat kontribusi secara bersamaan antara *Power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung dengan hasil renang 50 meter gaya

kupu- kupu perorangan pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* (GAC)?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis menjelaskan maksud istilah-istilah tersebut

- 1) *Power* Otot Tungkai. Menurut Syaifuddin (Adhi, Bayu Purwo dkk : 2017) “otot tungkai terdiri dari otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas meliputi: *musculus sartorius, musculus rectus femoris, musculus vastus lateralis, musculus vastus medialis, musculus adductor longus, musculus gluteus maximus, musculus adductor magnus, musculus biceps femoris, musculus semitendinosus* dan *musculus semimembranosus*. Sedangkan otot tungkai bawah meliputi: *musculus peroneus longus, musculus tibialis anterior, musculus gastrocnemius, musculus soleus, dan musculus digitorum longus*”. Otot merupakan organ tubuh yang dapat mengubah energi kimia menjadi energi mekanik. Otot disebut juga alat gerak aktif, karena mampu berkontraksi. dan dapat menggerakkan tulang. Otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu otot yang paling utama selain dari otot lengan yaitu otot tungkai, otot tungkai yang kuat dan di kombinasikan dengan *power* dapat menghasilkan laju yang baik.
- 2) *Power* Otot Lengan. menurut Zulfahri (2019), kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menahan atau menerima beban dalam melakukan suatu kerja atau aktifitas. Otot lengan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu untuk menerima beban yang di dapat oleh lengan seperti dorongan kayuhan tangan secara bersamaan sangat membutuhkan kekuatan otot lengan yang kuat agar menambah kecepatan laju berenang.
- 3) Fleksibilitas Punggung. Menurut Sajoto M., dalam Isyania Fajriati, dkk. (2018), fleksibilitas juga diartikan daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas penguluran tubuh secara luas. Punggung merupakan bagian anatomi tubuh manusia pada tulang belakang (*columna vertebralis*) yang tersusun atas 33-34 ruas tulang belakang, terdiri atas 7 ruas tulang leher (*vertebrae cervicalis*), 12 ruas tulang punggung (*vertebrae*

thoracalis), 5 ruas tulang pinggang (*vertebrae lumbalis*), 5 ruas tulang belakang (*vertebrae sacralis*), 2-5 ruas tulang tungging (*vertebrae coccygeal*). Diantara 12 ruas tulang punggung terdapat persendian yang diperlukan saat renang.

- 4) Kecepatan. Widiastuti (2016) mengemukakan, “Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat- singkatnya”. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari, dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.
- 5) Renang Gaya Kupu-Kupu. Menurut (Tambunan, 2020) “gaya kupu-kupu atau gaya lumba-lumba adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba- lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar” (hlm.5). Renang gaya kupu-kupu yang dimaksud yaitu salah satu gaya dengan posisi tubuh telungkup. Kaki di gerakkan ke atas (di atas permukaan air) dan kebawah secara bersamaan serta posisi tangan diayunkan ke bawah secara bersamaan disertai dengan pengambilan nafas ke depan. Untuk gaya kupu-kupu diwajibkan untuk membelah permukaan air.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan secara umum penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran dari *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas atlet terhadap prestasi renang. Tujuan secara khusus, berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter perorangan pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* (GAC)?

- 2) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu perorangan pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* (GAC)?
- 3) Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas punggung terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu perorangan pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* (GAC)?
- 4) Untuk mengetahui kontribusi secara bersamaan antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung dengan hasil renang 50 meter gaya kupu-kupu perorangan pada atlet renang *Galunggung Aquatic Club* (GAC)?

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk diri sendiri maupun semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan mendukung teori yang relevan bagi pihak akademik. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian untuk mengembangkan olahraga renang gaya kupu-kupu.

Sedangkan secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan yang jelas bagi guru olahraga, atau pelatih yang membina atlet olahraga tentang kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu, dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau sebagai pendukung untuk meningkatkan prestasi seorang perenang.