

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga akuatik selain renang indah, loncat indah dan polo air. Olahraga renang telah ada sejak zaman dahulu. Pelombaan renang pertama kali digelar pada tahun 1800an di Eropa. Pada saat itu gaya yang digunakan hanya gaya dada. Seiring berjalannya waktu, gaya dalam renang semakin berkembang. Pada tahun 1873 John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya trudgen yang terinspirasi dari orang-orang Amerika.

Renang menjadi salah satu olahraga yang diperlombakan dalam Olimpiade Athena pada tahun 1896. Namun pada saat itu yang boleh mengikuti perlombaan hanya untuk putra saja, sementara nomor putri tidak diperlombakan. Baru kemudian pada tahun 1912 yaitu Olimpiade Stockholm nomor putri untuk pertama kalinya diadakan.

Renang pertama kali masuk ke Indonesia sekitar tahun 1900an. Kemudian pada tahun 1904 dibangun kolam renang yang bertempat di Cihampelas Bandung. Pada saat itu Negara Indonesia masih dibawah kekuasaan Belanda. Sehingga yang boleh menggunakan kolam renang hanya para bangsawan dan penjajah saja. Kemudian setelah Indonesia merdeka yaitu tepatnya pada tanggal 21 Maret 1951 dibentuk Persatuan Berenang Seluruh Indonesia atau PBSI, dan tahun berikutnya PBSI resmi menjadi anggota dari Federasi renang dunia yaitu FINA (*Federation Internationale de Natation*). Dalam perkembangannya PBSI mengalami beberapa perubahan yaitu pada Kongres ke V yang digelar di Malang menghasilkan perubahan pada kata “berenang” menjadi “renang”. Sehingga PBSI berubah menjadi Perserikatan Renang Seluruh Indonesia atau PRSI. Kemudian pada kongres ke VI di Jakarta menghasilkan perubahan pada kata “perserikatan” menjadi “persatuan” sehingga PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) hingga sekarang.

Secara umum ada empat macam gaya dalam olahraga renang: gaya dada (*breast stroke*), gaya bebas (*the crawl stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*back crawl*) (David Haller, 2015:16). Keempat gaya tersebut memiliki

tingkat kesulitan masing-masing. Gaya dada merupakan gaya yang menyerupai berenang katak. Sehingga gaya dada sering disebut juga gaya katak.

Untuk mencapai prestasi maksimal seorang perenang harus memiliki kondisi fisik yang baik, tentunya selain penguasaan teknik. Seperti yang telah dikemukakan oleh Harsono (2018 : 4) “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Dalam nomor perlombaan jarak pendek salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah *power*.

Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2018 : 99) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Sedangkan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013 : 36) “Daya ledak otot (*Power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam gaya dada *power* otot lengan digunakan untuk mengangkat badan dan menarik air, sedangkan *power* otot tungkai digunakan untuk mendorong badan supaya meluncur kedepan sehingga dapat menambah kecepatan saat melakukan renang.

Galunggung Akuatik Club (GAC) merupakan salah satu perkumpulan renang yang ada di Tasikmalaya, tepatnya di kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Perkumpulan ini terbentuk pada tanggal 24 Mei 2014. Prestasi yang diraih ditingkat regional maupun tingkat nasional dapat dikatakan baik sekali, seperti pada kejuaraan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) SD tingkat nasional, atlet perwakilan dari GAC meraih medali emas untuk nomor gaya dada 50 meter dan 100 meter. Prestasi lainnya pada kejuaraan Invitasi Renang Antar Perkumpulan Bumi Siliwangi (INVARBUMSIL) Tahun 2019 se-Indonesia perwakilan dari GAC meraih capaian terbaik, yakni perenang terbaik putra KU-3 dan perenang terbaik putri KU-3.

Menurut Johan Arif Rachman (2013) daya ledak otot lengan atau *power* otot lengan sangat berkontribusi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, bahkan presentase sumbangannya mencapai 99,7 %. Sedangkan menurut Penara, Suheris, dkk (2015) mengemukakan bahwa “*power* otot tungkai memberi kontribusi sebesar 81% terhadap kemampuan renang gaya dada sedangkan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 49%”. Beranjak dari kedua pendapat tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada”.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1.2.1 Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet GAC Tasikmalaya?
- 1.2.2 Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet GAC Tasikmalaya?
- 1.2.3 Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet GAC Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Kontribusi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia: “Kontribusi adalah sumbangan”. Kontribusi dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot tungkai dan panjang tungkai.
- 1.3.2 *Power*. Sangap Ali, dkk (2019) menjelaskan :” *Power* atau daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai jarak atau

sasaran yang diinginkan.” *Power* dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan.

- 1.3.3 Kecepatan. Harsono (2018 : 145) menjelaskan :” Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dalam penelitian ini adalah kecepatan renang gaya dada.
- 1.3.4 Renang. Muhajir (2004 : 166) menjelaskan :” renang adalah olahraga yang menyehatkan sebab hamper semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat”. Renang dalam penelitian ini adalah renang 50 meter.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah penulis kemukakan sebelumnya, maka tujuan yang ingin penulis dapatkan dari penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet GAC Tasikmalaya.
- 1.4.2 Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet GAC Tasikmalaya.
- 1.4.3 Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet GAC Tasikmalaya.

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 teoretis 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 yang berkaitan dengan kontribusi *power* otot tungkai dan *power* 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 sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi renang.