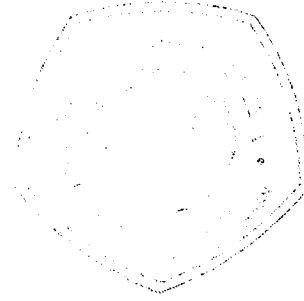


BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di dalam air. Pada perkembangannya renang tidak dianggap lagi sebagai olahraga rekreasi tetapi telah menjadi olahraga prestasi. Hal ini terbukti mulai banyaknya perkumpulan-perkumpulan renang baru yang membina atlet-atlet renangnya dengan sistem pembinaan yang terpadu dan berkesinambungan, sehingga menghasilkan atlet-atlet renang yang berprestasi pada kejuaraan antar perkumpulan, sekolah, dan daerah yang diadakan oleh Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), Pemerintah Daerah (PEMDA), Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang diadakan setiap tahunnya.

Olahraga renang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani serta meningkatkan prestasi. Pencapaian prestasi renang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk selalu berprestasi. menurut (Gunter Benhard, 1986:10). faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi adalah: 1) bakat, 2) bentuk gerakan dan latihan, 3) tingkat perkembangan prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak, seperti tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan, ketrampilan, dan 4) nilai-nilai positif dalam diri manusia.

Ada beberapa hal yang perlu dikuasai oleh seorang perenang dalam mengikuti suatu perlombaan, yaitu seorang perenang mampu menghasilkan daya dorong dan mampu mengurangi hambatan dalam air, serta dapat melakukan *start* (memulai), *turn* (pembalikan), dan *finish* (penyelesaian). Tidak sedikit seorang perenang gagal dalam suatu perlombaan yang disebabkan kurangnya penguasaan *start* dan pembalikan.

Lebih lanjut Soejoko (1992:109), “Menegaskan bahwa disamping mampu mengatur tenaga dan kecepatan pada jarak yang dilombakan sebelum mengikuti suatu lomba, perenang harus berlatih agar mampu melakukan *start*, pembalikan, mengatur kecepatan dan memasuki *finish*”. *Start* atas ada 3 macam, yaitu : *wind start* (*start* dengan putaran lengan kurang dari 360°), *grab start* (*start* dengan cara tangan mencengkram bidang tipis di ujung balok *start*), dan *swing start* (*start* dengan cara mengayunkan lengan setengah putaran ke depan sebesar 180°).

Prinsip dasar agar seorang atlet renang mampu meraih prestasi yang optimal, pelatih atau pembina olahraga harus mampu membuat program latihan secara sistematis dan terprogram. Salah satu tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan terutama yang berkaitan dengan aplikasi teknik cabang olahraga. Program latihan tersebut harus disusun dengan teliti dan disajikan secara cermat serta didukung disiplin yang tinggi oleh pelatih maupun atlet renang. Pelatih dalam memberikan latihan fisik dituntut untuk mengetahui dan memahami komponen kondisi fisik yang harus diprioritaskan, karena kondisi fisik sangat menentukan prestasi yang optimal.

Lebih lanjut M Sajoto (1998:11-13) menyatakan bahwa “Peningkatan prestasi ditentukan oleh faktor-faktor yang dikelompokkan menjadi 4 aspek, yaitu: 1) aspek biologis, 2) aspek psikologis, 3) aspek lingkungan, dan 4) aspek penunjang lainnya”. Dari keempat aspek tersebut di atas yang paling pokok adalah aspek biologis. Aspek biologis berhubungan langsung dengan keadaan fisik dari segi: 1) potensi dan kemampuan dasar tubuh, 2) fungsi organ tubuh, dan 3) struktur dan postur tubuh.

Prestasi renang tidak dapat dihasilkan dalam waktu yang relatif singkat, apalagi untuk dapat menjadi juara tingkat propinsi, nasional, sampai ke tingkat internasional. Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam cabang olahraga renang harus berdasarkan pendekatan ilmiah. Hal lain yang dapat mempengaruhi prestasi renang adalah kondisi fisik perenang, *start*, teknik renang, dan pengalaman berlomba. Kondisi fisik yang baik memungkinkan untuk mencapai

suatu prestasi yang baik dan sebaliknya kondisi fisik yang kurang baik akan menyebabkan pencapaian prestasi juga kurang baik.

‘Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, termasuk cabang olahraga renang dalam melakukan tahap awalan (*start*)’ (Arsil, 1999). “Daya otot (*muscular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya” (M. Sajoto, 1995:8). Melalui ledak otot tungkai yang besar, maka saat melakukan tolakan akan semakin kuat Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (1988: 200) bahwa “Daya ledak merupakan kemampuan otot mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Lebih lanjut U.Jonath (1998: 190) menyatakan bahwa “Daya ledak merupakan kemampuan sistem otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi dimana sebagai daya cepat”. Adapun pengaruhnya dalam olahraga renang dapat dilihat dari *start*, yaitu pada saat kaki menolak balok *start* untuk menghasilkan jarak yang jauh dan kecepatan melakukan *start* gaya *grab*.

M Sajoto, (1998:11-13) menyatakan bahwa:

Aspek penunjang selain kondisi fisik berupa daya ledak yang baik, potensi dan kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, struktur dan postur tubuh komponen-komponen tersebut sangat penting dalam melakukan *start*, yaitu dengan dimilikinya postur tubuh yang tinggi akan menentukan seberapa jauh seorang perenang dalam melakukan *start*, sebab dengan badan yang tinggi akan memungkinkan perenang melakukan lompatan yang lebih jauh.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa dalam olahraga renang, *start* adalah salah satu unsur untuk mencapai kecepatan atau prestasi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Korelasi antara *Power* Otot Tungkai dan Tinggi Badan dengan hasil *Start* Gaya *Grab* pada Atlet renang Junior Klub Selly’s Bandung.

Adapun alasan pemilihan judul dalam penelitian adalah:

1. Hasil *start* merupakan faktor yang sangat penting untuk memulai perlombaan.
2. *Power* otot tungkai merupakan faktor yang penting dalam melakukan tolakan *start* gaya *grab*.
3. Tinggi badan merupakan salah satu komponen dalam prestasi renang yang baik.
4. Belum adanya peneliti yang mengkaji lebih dalam hubungan antara *power* otot tungkai dan tinggi badan terhadap hasil *start* gaya *grab* dalam olahraga renang khususnya di UPI Bandung.

B. Masalah Penelitian

Bertolak dari alasan pemilihan judul maka dalam penelitian ini yang menjadi permasalahan adalah:

1. Apakah terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil *start* gaya *grab* pada atlet renang junior Klub Selly’s Bandung?
2. Apakah terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara tinggi badan dengan hasil *start* gaya *grab* pada atlet renang junior Klub Selly’s Bandung ?

3. Apakah terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai dan tinggi badan secara bersama-sama dengan hasil *start* gaya *grab* pada atlet renang junior Klub Selly's Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Korelasi yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil *start* gaya *grab* pada atlet renang junior Klub Selly's Bandung.
2. Korelasi yang positif dan signifikan antara tinggi badan dengan hasil *start* gaya *grab* pada atlet renang junior Klub Selly's Bandung.
3. Korelasi yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai dan tinggi badan secara bersama-sama dengan hasil *start* gaya *grab* atlet renang junior Klub Selly's Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Sebagai sumbangan pengetahuan ilmiah bagi guru, pelatih, pembina atau bagi atlet renang. Khususnya dalam pemilihan latihan, salah satu unsur pencapaian limit waktu yang baik dalam olahraga renang.
2. Memberikan pengetahuan yang berarti tentang manfaat hasil *start* dan *power* otot tungkai bagi pelatih, pembina ataupun atlet renang.
3. Memberikan pengetahuan pentingnya *power* otot tungkai dan tinggi badan dalam start renang, sertamemberi motifasi kepada atlet mencapai limit waktu yang baik tidak hanya dengan gaya berenang yang baik akan tetapi harus diimbangi dengan *start*, *turn over* (pembalikan) dan *finish* yang baik pula.

E. Batasan Penelitian

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Pembatasan penelitian yang penulis tetapkan adalah :

1. Batasan konseptual
 - a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai dan tinggi badan.
 - b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *start* gaya *grab*.
2. Batasan populasi dan sampel
 - a. Populasi pada seluruh Atlet Renang Junior Klub Selly's Bandung.
 - b. Sampel adalah seluruh Atlet Renang Junior Klub Selly's Bandung yang ikut serta aktif .

F. Definisi Operasional

Agar tidak salah pengertian beberapa makna dalam penelitian ini perlu diadakan definisi operasional atau penegasan istilah sebagai berikut:

1. Korelasi

Menurut Arikunto (1998: 249) “penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti tidaknya hubungan itu”. Dari pernyataan tersebut penulis mengartikan korelasi adalah hubungan antara dua variabel atau lebih dan memiliki tingkat keeratan.

2. *Power*

Power menurut Harsono (1988: 200) adalah “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

3. Tungkai

Menurut Damiri (1992: 56) bahwa “Tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, ia dapat menendang dan lain sebagainya.”

4. *Power* Tungkai

Menurut M. Subroto (1976: 34) “Power tungkai adalah kemampuan tungkai untuk melakukan gerakan yang eksplosive seperti: melompat atau menendang, dengan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat.”

5. Tinggi Badan

Tinggi badan adalah tinggi antara tulang ubun-ubun sampai tulang telapak kaki (*meta carpalia*) dengan dasar pijakan lantai yang keras dan tidak boleh mengadahkan kepala. Menurut Suyitno (1979) prosedur pengukuran tinggi badan sebagai berikut:

Untuk anak yang lebih besar, dua tahun atau lebih dipakai pengukur panjang yang diletakan secara *vertical*. Anak harus melepaskan sepatu, sandal atau alas kaki, kemudian berdiri pada alas yang rata dan *horizontal*. Pada waktu berdiri sikap kaki harus sejajar, dengan posisi kedua tumit, pantat punggung dan bagian belakang kepala menyentuh alat pengukur secara tegak lurus. Kepala harus ditahan tegak lurus dengan wajar (tidak kaku) dalam posisi batas bawah *orbita* mata pada satu garis lurus dengan *me externus*. Lengan kanan dan kiri harus tergantung lepas. Bagian al yang berada diatas kepala dan dapat mudah bergerak *horizontal* hati diturunkan dan menyentuh puncak kepala.

6. Hasil *Start Gaya Grab*

Sebagaimana dikemukakan oleh W.J.S Poerwadarminta (1984: 683) bahwa ‘Hasil adalah sesuatu yang diperoleh, didapatkan. *Start gaya grab* adalah salah satu gaya *start* pada renang yang dilakukan di atas balok *start*.’ Menurut Maglischo, Ernest W (1993: 268) bahwa “*The grab start is divided into the following: (1) the preparatory position (2) the pull (3) the drive from the block (4) the flight (5) the entry and (6) the glide and pull out.*”

Jadi hasil *start gaya grab*, yaitu jarak yang dapat dicapai dalam melakukan *start gaya grab*.