

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fleksibilitas merupakan ruang gerak yang mengacu pada kemampuan otot, sendi, dan jaringan lunak untuk bergerak tanpa rasa sakit atau hambatan (Ruiz, 2017). fleksibilitas yang melibatkan sendi, dan fungsi otot berguna untuk menunjang suatu gerakan yang maksimal (Cejudo, 2022). Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwasanya fleksibilitas adalah kemampuan bergerak yang melibatkan otot, tendon, dan sendi tanpa mengalami rasa nyeri dan hambatan untuk menghasilkan gerakan yang maksimal. Dalam penelitian berjudul *Identifying Factors Which Influence Eating Disorder Risk during Behavioral Weight Management: A Consensus Study* mengemukakan bahwasanya Pelatihan fleksibilitas bermanfaat bagi pemain tenis untuk meningkatkan kinerja dan mengurangi cedera dalam olahraga (Chandler dkk., 1990).

Power merupakan kapasitas untuk mempertahankan dan mengerahkan kekuatan dengan waktu yang singkat (A. Bafirman, 2018). Pendapat lain tentang power adalah keterampilan penting untuk menunjang kehidupan sehari-hari maupun pelatihan olahraga khususnya atletik baik untuk atlet amatir maupun professional (Mogilevskaya, 2022). Untuk mendapatkan kemampuan power yang maksimal ada beberapa bentuk latihan yang bisa dilakukan contohnya yaitu dengan latihan kekuatan dan *plyometric* (Ferley dkk., 2020). Kemampuan untuk melakukan power dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu faktor kelentukan atau fleksibilitas (Cormie dkk., 2011). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa power merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan yang dipengaruhi oleh kemampuan fleksibilitas dan berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari maupun pada saat latihan.

Disabilitas adalah gambaran pembatasan atau gangguan yang mengganggu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Macklem & Gardner, 2014). Setiap manusia dari segala usia, warna kulit, dan jenis kelamin dapat terkena gangguan tersebut dikarenakan gangguan tersebut bisa terjadi

Mochamad Gustiar, 2023

*HUBUNGAN FLEKSIBILITAS, POWER TUNGKAI, DAN POWER LENGAN
DENGAN PRESTASI RENANG GAYA KUPU ATLET DISABILITAS JAWA BARAT*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kepada siapapun. Untuk menangani dan menyetarakan penyandang disabilitas telah terdapat dua model yaitu model sosial dan model hak asasi. Salah satu model sosial yaitu memberikan ruang untuk disabilitas dalam berpartisipasi penuh di masyarakat khususnya pada kegiatan olahraga yang dikhususkan untuk penyandang disabilitas (Lawson & Beckett, 2021).

Kegiatan olahraga penyandang cacat atau disabilitas menurut UU RI Nomor 3 Tahun 2005 adalah kegiatan olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan / atau mental seseorang. Diantara sekian banyak olahraga yang dikhususkan untuk penyandang disabilitas salah satunya adalah cabang olahraga renang. Menurut Irawan & Nidomuddin (2017) mengemukakan bahwasanya olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga lain yang bergerak di darat pada posisi vertical yang dipengaruhi oleh daya tarik bumi, sedangkan pada olahraga renang yang bergerak di air dalam posisi horizontal dibawah daya Tarik bumi dikurangi oleh daya tekanan air ke atas. Renang gaya kupu atau juga dikenal dengan *butterfly stroke* merupakan renang dimana lengan diayunkan ke depan bersama-sama ketika tubuh keluar dari air, Sedangkan kedua kaki diayunkan secara bersamaan dengan arah gerakan vertical (Syukriadi dkk., 2020).

Beberapa penelitian lain dilakukan yang berkenaan dengan kontribusi fleksibilitas dan power dalam cabang olahraga renang. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh (Syukriadi dkk., 2020) mengatakan bahwa fleksibilitas bahu dan daya ledak otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap kemampuan renang gaya kupu. Penelitian yang dilakukan oleh B. Mulyana, (2009) mengemukakan bahwa fleksibilitas sendi bahu berkorelasi tidak signifikan dengan prestasi renang 50 m gaya kupu. Sedangkan pada penelitian lain yang diungkapkan oleh Syukriadi dkk, (2020) menggambarkan bahwa kelentukan bahu dan daya ledak otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu.

Alasan peneliti mengambil penelitian ini karena keberhasilan dalam perlombaan renang pada dasarnya berasal dari kemampuan perenang untuk menghasilkan waktu tempuh renang yang singkat. Hal tersebut dapat terwujud apabila atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan daya dorong dan

Mochamad Gustiar, 2023

*HUBUNGAN FLEKSIBILITAS, POWER TUNGKAI, DAN POWER LENGAN
DENGAN PRESTASI RENANG GAYA KUPU ATLET DISABILITAS JAWA BARAT*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengurangi hambatan. Tenaga dorong diperoleh dari kekuatan otot lengan dan tungkai, sedangkan hambatan dikurangi dengan melakukan teknik gaya yang efektif (Setiawan, 2007). Dari beberapa komponen kondisi fisik ada 3 unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas renang yaitu : fleksibilitas, kecepatan, dan kekuatan (Aras dkk., 2017). Maka dari itu peneliti menambahkan variabel yang di tes menjadi fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan untuk melihat kontribusi terhadap hasil prestasi renang gaya kupu atlet Disabilitas Jawa Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan prestasi renang gaya kupu pada atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan prestasi renang gaya kupu pada atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan dengan prestasi renang gaya kupu pada atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan secara bersama-sama dengan prestasi renang gaya pada kupu pada atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah di paparkan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan prestasi renang gaya kupu pada atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat.
2. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan prestasi renang gaya kupu pada atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat.
3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara power lengan dengan prestasi renang gaya kupu pada atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat.

4. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan secara bersama-sama dengan prestasi renang gaya kupu pada atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis dapat dijadikan bahan kajian untuk menambah dan memperluas pengetahuan tentang hubungan fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan dengan prestasi renang gaya kupu pada atlet disabilitas.

1.4.2 Manfaat Kebijakan

Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pelatihan komponen fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan yang dikaitkan dengan prestasi renang gaya kupu atlet disabilitas sehingga menimbulkan hubungan satu sama lain.

1.4.3 Manfaat Praktis

Adapun manfaat secara praktis dari penelitian ini yaitu dapat memberikan sumbangan ilmu dalam pengembangan pengetahuan mengenai hubungan fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan dengan prestasi renang gaya kupu atlet disabilitas.

1.4.4 Manfaat Isu dan Aksi Sosial

Memberikan informasi kepada seluruh pihak mengenai hubungan fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan dengan prestasi renang gaya kupu atlet disabilitas yang harapannya menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya.

1.5. Batasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian perlu adanya batasan penelitian dengan tujuan untuk mengerucutkan ruang lingkup yang akan diteliti. Maka dari itu penelitian ini dibatasi pada permasalahan hubungan fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan dengan prestasi renang gaya kupu atlet PELATDA Disabilitas Jawa Barat. Untuk melihat hubungan dari ketiga variabel tersebut tentu harus diadakan tes kepada sampel yang akan diambil. Tes yang akan diambil yaitu tes *sit and reach* untuk mengetahui fleksibilitas, *Standing Long Jump* untuk mengetahui

Mochamad Gustiar, 2023

*HUBUNGAN FLEKSIBILITAS, POWER TUNGKAI, DAN POWER LENGAN
DENGAN PRESTASI RENANG GAYA KUPU ATLET DISABILITAS JAWA BARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

power tungkai, dan *seated medicine ball throw* untuk mengetahui power lengan, serta yang terakhir yaitu berenang 50 meter gaya kupu untuk mengetahui catatan waktu yang diperoleh sehingga bisa dilihat hubungan dari ketiga variabel tersebut dengan prestasi renang.