

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Renang merupakan salah satu aktivitas akuatik yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat. Aktivitas yang dulunya hanya digunakan sebagai bentuk upaya mempertahankan diri ini kini mulai berkembang pesat, tidak hanya bertujuan untuk menyelamatkan diri, namun juga bertujuan ke ranah prestasi, pendidikan dan rekreasi. Pada ranah prestasi, renang tidak hanya dilombakan dengan satu kategori yaitu beradu kecepatan, namun juga beberapa kategori lain seperti keindahan dan permainan. Dan semua peraturan yang tertera mengikuti ketetapan dari badan lembaga/induk organisasi yang bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Di Indonesia, induk organisasi tersebut dinamakan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Pengertian renang memiliki berbagai sumber, berikut adalah beberapa pengertian mengenai renang menurut beberapa ahli: 1) Renang merupakan gerakan badan, mengapung, menyelam, melintas di air menggunakan kaki, tangan, sirip, ekor, dan sebagainya (KBBI), 2) Renang merupakan suatu cabang olahraga yang dapat diajarkan kepada seluruh usia manusia. Mulai usia dari anak-anak maupun orang dewasa dan juga bayi yang memiliki umur sekitar beberapa bulan juga dapat diajarkan untuk renang (Kasiyo Dwijowinto, 1980, hlm.3) Renang merupakan olahraga yang dapat memberikan kesehatan bagi tubuh. Karena hampir seluruh anggota badan digunakan dalam melakukan olahraga tersebut. Dan juga pada setiap otot tubuh akan berkembang dengan pesat sehingga dapat memberikan peningkatan kekuatan perenang yang cepat (Muhajir, 2004, hlm. 4) Renang merupakan sebuah olahraga yang dilakukan dengan bantuan air. Permainan ini termasuk juga dalam permainan olahraga air yang dimana seluruh anggota badan bergerak di dalam air. Dalam olahraga renang ini umumnya menggunakan kaki dan tangan, sehingga menyeimbangkan badan agar dapat mengapung di atas permukaan air (Budiningsih, 2010, hlm. 5) Renang merupakan suatu permainan yang sangat menyenangkan serta dapat memberikan manfaat yang besar bagi tubuh manusia.

Manfaat itu akan memberikan kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru, serta dapat memberikan atau membangkitkan rasa berani dalam diri seseorang (Erlangga, 2010, hlm. 175).

Renang sebelumnya telah dikenal sejak zaman prasejarah dimana diketahui adanya gua-gua yang dipercayai sebagai tempat para perenang zaman batu. Gua-gua itu terletak di sebelah barat daya Mesir dekat Wadi Sora. Ditemukannya stempel lilin di Mesir yang berkisaran 4000 sampai 9000 tahun SM. Disana menunjukkan adanya gambar/lukisan empat seorang perenang dengan menggunakan gaya bebas. Terdapat juga lukisan dinding yang ditemukan di Babilonia yang menunjukkan mereka menggunakan teknik gaya dada. Lukisan tersebut merupakan gambar paling terkenal yang ditemukan di Padang Pasir Kebir. Diperkiraan bahwa lukisan tersebut dilukis sekitar 4000 tahun SM.

Di negara Jepang, teknik renang ini merupakan salah satu kemampuan yang harus dikuasai oleh para samurai. Sejarah mencatat bahwa pertandingan pertama kali diselenggarakan pada 36 SM oleh Kaisar Suigui. Kategori perlombaan renang yang paling dikenal adalah kategori renang yang mempertandingkan kecepatan, gaya yang dipakai dalam kategori ini antara lain, gaya bebas (crawl stroke), gaya dada (breaststroke), gaya punggung (back dada stroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke).

Mengenai sejarah gaya renang, seorang profesor dari Jerman yang bernama Nicholas Wyman telah menulis sebuah catatan atau membukukan bahwa olahraga renang modern pertama kali lahir di tahun 1538. Sejarah renang banyak ditemukan di berbagai hikayat seperti pada hikayat Gigamesh, Beowulf, Odyssey, dan illiad. Dibuatlah kolam renang pertama kali di Jerman pada tahun 1800 dan juga di Australia pada tahun yang sama. Kolam renang tersebut digunakan sebagai tempat latihan para prajurit. Pada tahun itu juga, olahraga renang mulai masuk ke dalam mata pelajaran sekolah-sekolah keprajuritan.

Pertandingan renang dilakukan di Eropa sekitar pada tahun 1800. Sebagian besar para peserta lomba menggunakan teknik gaya dada. Pertandingan ini merupakan pertandingan pertama yang memperebutkan juara di dunia.

Setelah banyak perkembangan dalam olahraga renang, sehingga tercipta pula bentuk atau teknik-teknik gaya renang lainnya. Seperti pada gaya renang bebas pertama kali yang dikenalkan dan dipopulerkan oleh Arthur Trugen pada tahun 1873. Ternyata Thurgen terinspirasi dari gaya renang bangsa Indian di Amerika. Sehingga gaya bebas yang dipopulerkan oleh Thurgen sering juga dinamakan atau disebut dengan gaya Thurgen. Selain gaya tersebut di atas ada beberapa gaya lain yaitu gaya punggung, Pertama kali dipertandingkan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah gaya bebas. Kemudian ada gaya kupu-kupu yang merupakan gaya renang terbaru dalam pertandingan renang dan menurut sejarahnya merupakan variasi dari gaya dada. Perenang gaya kupu-kupu pertama kali ikut dalam lomba renang pada tahun 1933.

Dari keempat gaya tersebut, secara umum gaya dada merupakan gaya yang dianggap paling mudah meskipun dinilai lebih lambat dari gaya bebas. Untuk bisa menguasai gaya ini, terlebih dahulu harus dikuasai dulu teknik dasar renang gaya dada. Teknik dasar yang harus dikuasai untuk renang yaitu: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau mengayun kaki, mengayuh atau gerakan tangan, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan (Thomas, 2000, hlm. 13), (Setiawan, 2004, hlm. 9).

Komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi optimal yaitu: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1995, hlm. 8-10). Menurut Pate, Rotella, Mcclenaghan (1993, hlm. 300) Kekuatan otot adalah penentu penampilan yang penting pada banyak kegiatan olahraga. Kekuatan otot dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting. Menurut Sukintoko dan Sukarno (1983, hlm. 73), setiap kecepatan maju dalam renang adalah hasil dari dua kekuatan. Satu kekuatan cenderung untuk menahannya disebut hambatan yang disebabkan oleh air yang harus didesak maju, kekuatan yang kedua adalah kekuatan yang mendorongnya maju disebut dorongan yang diperoleh dari gerakan atau tarikan lengan dan dorongan tungkai. Kekuatan dalam hal ini adalah kekuatan otot lengan dan otot tungkai, secara bersama berperan dalam menghasilkan gerakan maju dalam renang.

Tetapi berdasarkan pengalaman penulis, secara tersendiri otot lengan dan otot tungkai menghasilkan gerakan maju yang berbeda melalui gerakan lengan dan gerakan tungkai yang dilakukan.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam usahanya untuk meraih prestasi yang maksimal. Diantaranya faktor kemampuan fisik dan teknik. Kemampuan fisik dan teknik adalah komponen-komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet, di antaranya kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sama pentingnya dengan komponen-komponen fisik yang lainnya. Hampir semua cabang olahraga baik perorangan maupun beregu harus memiliki kemampuan tersebut. Apalagi untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan. Oleh karena itu, upaya yang diterapkan untuk menunjang prestasi, latihan kecepatan merupakan salah satu prioritas untuk mendapatkan perhatian khusus di samping latihan komponen fisik.

Mengenai kecepatan Harsono (1998, hlm. 216) menjelaskan bahwa: “Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada penggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Alternate squat adalah salah satu bentuk latihan yang menggunakan beban dan karakteristik nya untuk mengembangkan kekuatan, tenaga atau daya tahan otot tungkai, yang merupakan penunjang gerak utama untuk melakukan renang gaya dada.

Menurut Harsono (1988, hlm. 156), “Interval sesuai dengan namanya, Interval adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh beberapa interval yang berupa masa-masa istirahatnya. Jadi, misalnya dalam latihan renang (istirahat - latihan - istirahat - latihan-dst). Interval adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Interval sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam Interval dapat berupa lari (*Interval Running*) atau renang (*Interval Swimming*). Interval Training dapat pula diterapkan dalam *Weight Training*, *Circuit Training* dan sebagainya”.

Kekuatan otot merupakan hal yang penting untuk membantu kita dalam melakukan gerakan renang. Kekuatan otot dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting.

Menurut Sukintoko dan Sukarno (1983, hlm. 73), setiap kecepatan maju dalam renang adalah hasil dari dua kekuatan. Satu kekuatan cenderung untuk menahannya disebut hambatan yang disebabkan oleh air yang harus didesak maju, kekuatan yang kedua adalah kekuatan yang mendorongnya maju disebut dorongan yang diperoleh dari gerakan atau tarikan lengan dan dorongan tungkai.

Dalam olahraga renang hal yang terpenting pada saat melakukan gerakan adalah memaksimalkan dorongan dan meminimalisir hambatan agar perenang dapat berenang dengan cepat. Menurut Toussaint & Beek (1992) pada prinsipnya seorang perenang berupaya untuk memaksimalkan gaya dorong dan meminimalisir gaya hambat untuk bergerak lebih cepat. Sedangkan Corbin dalam Suarta, I (2013, hlm. 47), “Mendefinisikan kecepatan sebagai kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Gerakan lengan dan tungkai yang dilakukan perenang menyebabkan gerakan maju yang berhasil mendorong air ke belakang”. Dalam olahraga renang kekuatan otot lengan pun sangat berpengaruh pada saat berenang, karena pada saat perenang melakukan tarikan tangan yang kuat, perenang akan lebih cepat maju ke depan. Kekuatan otot lengan penting untuk menarik lengan di dalam air dan menjadi tenaga pendorong untuk gaya renang yang diperlombakan (Soejoko, 1992, hlm. 15).

Pada renang gaya dada salah satu faktor kecepatannya adalah pada kekuatan tendangan kaki, untuk menghasilkan luncuran yang jauh dibutuhkan dorongan yang kuat, seperti yang dikemukakan Sukintoko dalam Suarta, I (2013, hlm. 46) berpendapat dalam renang gaya dada tendangan kaki mempunyai dorongan maju (luncuran ke depan) yang lebih besar apabila dibandingkan dengan gerakan lengan. Saat latihan dan saat pertandingan sering ditemukan atlet yang kurang kuat tendangan tungkainya saat melakukan gerakan kaki. Jika kekuatan tendangan tungkai kurang besar akan berpengaruh pada hasil dorongan, perenang tidak mendapat dorongan yang kuat dan tidak akan terlalu jauh pada saat meluncur.

Menurut Rasyid, Setyakarnawijaya, dan Marani (2017), kekuatan otot lengan pun sama pentingnya dalam melakukan gerakan, jika perenang melakukan gerakan lengan dengan kuat, perenang akan lebih cepat untuk maju ke depan dan menghasilkan waktu yang ditargetkan.

Kekuatan otot lengan juga memiliki peran penting dalam berenang. Karena otot lengan adalah salah satu pendukung kekuatan dalam berenang.

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui bahwa kekuatan tungkai dan kekuatan lengan sama berpengaruh dalam kemampuan kecepatan renang gaya dada. Dari latar belakang di atas timbul ketertarikan untuk mengetahui dan menganalisis seberapa besar kontribusi kekuatan tungkai dan kekuatan lengan yang dihasilkan jika ditinjau dari kecepatan renang gaya dada.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti dengan judul "Efektivitas Latihan Pull Down dan Alternate Squat secara Bersama-sama Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 25 Gaya Dada."

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Latihan Pull Down dan Alternate Squat Secara Bersama-sama Berpengaruh Signifikan Terhadap Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Dada?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan Pull Down dan Alternate Squat Secara Bersama-sama terhadap Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Dada.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pelatih dan atlet terutama:

1. *Secara Teoritis* Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan keilmuan yang berarti bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai *Efektivitas Latihan Pull Down dan Alternate Squat Secara bersama-sama terhadap Peningkatan Kecepatan 25 Meter Gaya Dada.*
2. *Secara Praktis* Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam proses latihan, yang kaitannya dengan penggunaan *Dumble* terhadap *Efektivitas Latihan Pull Down dan Alternate Squat secara bersama-sama terhadap Peningkatan Kecepatan 25 Meter Gaya Dada.*