

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang terdiri dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah dalam hal peningkatan dan pemeliharannya. Kondisi fisik menjadi persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda. Menurut (Sidik et al., 2019) ada 4 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah fleksibilitas/kelenturan, kecepatan gerak atau dikenal dalam bentuk SAQ (*Speed-Agility-Quickness*), kekuatan (*strength*), dan daya tahan (*endurance*).

Faktor kondisi fisik sangat berpengaruh dibandingkan dengan faktor lainnya, karena dengan kondisi fisik yang baik, seorang atlet dapat menunjukkan efisiensi yang maksimal dalam hal teknik, taktik dan lainnya. Hal ini senada dengan (Sidik et al., 2019) bahwa kondisi fisik merupakan komponen penting dan menjadi dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan teknik, taktis, strategis dan mental atlet. Menurut (Aditria & Widodo, 2022) kondisi fisik merupakan salah satu unsur wajib yang juga dapat dikatakan prasyarat yang sangat diperlukan sebagai usaha dalam meningkatkan prestasi olahraga, bahkan kondisi fisik berkedudukan sebagai landasan titik mula suatu olahraga prestasi bagi seorang atlet itu sendiri. Menurutnya untuk mendapatkan kondisi fisik yang optimal seorang atlet diminta untuk melakukan latihan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan tetap berpedoman serta memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan.

Manfaat yang diperoleh atlet dalam kondisi fisik yang optimal adalah konsentrasi yang baik sehingga dapat mengikuti instruksi pelatih dengan baik dalam latihan dan pertandingan serta daya tahan tubuh yang baik sehingga dapat mengikuti program latihan dengan benar dan tampil maksimal. Oleh karena itu, analisis kondisi fisik sangat membantu pelatih dalam memantau kondisi atlet yang akan turun dalam kompetisi, sehingga pelatih memiliki data yang bisa digunakan sebagai acuan dalam menentukan program latihan yang dibuat.

Menurut (Ridwan, 2020) karena kondisi fisik merupakan titik tolak suatu

awalan olahraga prestasi, maka berarti bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, salah satunya olahraga renang.

Menurut (Imawati, 2017) olahraga renang adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan termasuk ke dalam olahraga prestasi. Dalam renang sendiri, terdapat empat gaya yang diperlombakan yaitu renang gaya punggung, gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya bebas. Dalam perlombaan renang untuk menentukan seorang pemenang ditentukan oleh waktu tercepat seorang atlet mencapai finish. Untuk mencapai waktu tercepat banyak faktor yang mempengaruhi meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal tersebut meliputi penguasaan teknik, mental, kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi sarana dan prasarana, nutrisi, program latihan dan lingkungan. Semakin cepat kayuhan tangan dan kaki, maka semakin cepat atlet tersebut sampai pada garis *finish*, dan untuk menimbulkan dorongan serta memperkecil tahanan diperlukan daya dorong yang kuat dari kayuhan lengan dan cambukan kaki. Namun disamping seorang atlet harus menguasai teknik dasar yang benar, atlet itu juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik.

Dalam pencapaian prestasi olahraga renang kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan untuk mendapat fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus, dan meningkat. Pembinaan renang pada dasarnya lebih menekankan kepada pelatihan di dalam air saja, sedangkan untuk mencapai performa atlet yang maksimal dibutuhkan kombinasi latihan antara di air dan di darat. Menurut (Evenetus, 2019):

Kombinasi antara latihan di darat dan di air lebih efisien dibandingkan dengan latihan di air saja. Seorang atlet dapat dikatakan memiliki performa yang baik apabila didukung oleh berbagai faktor kondisi fisik. Karena dengan kondisi fisik, seorang atlet akan mampu mengikuti program-program latihan dan bertanding dengan sempurna.

Performa yang maksimal dapat dilihat jika atlet tersebut cepat sehingga dapat mencapai hasil yg baik dengan waktu perolehan yang lebih cepat. Semakin cepat seorang atlet memperoleh waktu dengan jarak yg ditentukan

berdasarkan kelasnya, maka performa atlet tersebut akan semakin baik. Didalam kecepatan tersebut dibutuhkan juga kekuatan otot yang dimiliki atlet, karena seorang atlet akan mampu mengkoordinasikan gerak tubuhnya secara maksimal pada saat berenang untuk mempercepat kayuhan dan memudahkan perenang untuk mengapung sehingga performa seorang atlet renang dapat dihasilkan.

Pembinaan olahraga yang tepat dan benar perlu dilakukan dengan proses dan tahapan waktu yang tepat. Sehingga prestasi olahraga di Indonesia dapat lebih baik. Upaya yang perlu dilakukan oleh pengurus olahraga di Indonesia perlu mendirikan tempat pembinaan olahraga yang mempunyai target untuk meraih prestasi agar nantinya dapat ditemukan bibit- bibit atlet yang berbakat di setiap cabang olahraga. Dengan begitu bibit-bibit atlet tersebut dapat dibina lagi secara bertahap secara maksimal sehingga nanti dapat meraih prestasi yang diinginkan

Untuk mendukung itu dibutuhkan berbagai macam kondisi fisik. Sampai saat ini masih banyak atlet atlet yang belum maksimal performanya pada tiap kejuaraan-kejuaraan renang yang diikuti, dikarenakan para atlet belum bisa memanfaatkan atau melatih kekuatan otot mereka dengan maksimal (Wardhani, 2022). Banyak atlet yang memiliki teknik yang bagus namun tidak memiliki kondisi fisik yang seimbang. Bahkan pada atlet renang prestasi Club Junior Aquatic Sport Garut pun, meskipun telah meningkatkan prestasi, namun atlet renang prestasi Club Junior Aquatic Sport Garut ini masih sangat sulit untuk bersaing dengan atlet nasional.

Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang masih tertinggal dan performa atlet yang belum maksimal. Dalam renang gaya bebas terdapat beberapa atlet yang cenderung terlambat dan menurun, sampai setiap perlombaan pun saat atlet selesai mencapai garis akhir, yang diperhatikan hanya waktu dan urutan pemenangnya saja tanpa memperhatikan faktor-faktor kemampuan fisik dan komposisi tubuh yang mempengaruhinya serta proses yang dilaluinya. Sehingga berdampak pada atlet yang akhirnya sulit berkembang dan bersaing dengan atlet renang lainnya dikarenakan performa yang kurang baik. Penelitian sejenis telah dilakukan oleh (Rochmatullah & Marsudi, 2017) hasil penelitian

menunjukkan terdapat hubungan antara variabel kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan renang 50 meter gaya bebas secara bersamaan. Penelitian lain dilakukan oleh (Abrian, 2021) dengan hasil menunjukkan dari variabel kecepatan memberikan peran penting serta pengaruh yang signifikan terhadap renang gaya dada Atlet, dilihat dari hasil uji korelasi yang memiliki nilai yang cukup tinggi, akan tetapi semakin bagus renang gaya dada yang dilakukan oleh atlet maka sumbangan dari faktor lain seperti fleksibilitas dan power tungkai juga mempengaruhi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melihat hubungan antara kondisi fisik dengan performa atlet renang gaya bebas 50m atlet Club Junior Aquatic Sport Garut dikarenakan sejauh ini belum adanya penelitian mengenai hubungan kondisi fisik dengan performa atlet renang gaya bebas 50m atlet Club Junior Sport Garut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah yang dapat dirumuskan sebagai yaitu apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan performa atlet renang gaya bebas 50m atlet Club Junior Sport Garut?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah di atas, adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dengan performa atlet renang gaya bebas 50m.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya serta memberikan pengetahuan, wawasan, dan informasi terhadap olahraga prestasi khususnya mengenai hubungan antara kondisi fisik dengan performa atlet renang gaya bebas 50m.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti penelitian ini dapat memberikan wawasan baru untuk meningkatkan kondisi fisik dalam renang gaya bebas 50 meter agar tercipta performa yang baik.
- 2) Bagi pelatih dapat mengetahui hubungan antara kondisi fisik dengan performa atlet renang gaya bebas 50m, sehingga diharapkan dapat dijadikan acuan dalam menentukan program latihan selanjutnya demi menunjang performa yang lebih optimal.
- 3) Bagi JAS Garut dan atlet, penelitian ini diharapkan memberikan informasi bahwa faktor kondisi fisik memiliki hubungan terhadap performa seorang atlet.

1.5 Struktur Organisasi

Penelitian pada skripsi ini akan dirumuskan menjadi lima bab yang terdiri dari pendahuluan, kajian pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, simpulan, rekomendasi dan implikasi.

Bab I: Pendahuluan, bagian dari skripsi ini berperan sebagai bab perkenalan dimana di dalamnya memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi penelitian.

Bab II: Kajian pustaka, bagian kedua ini berisi tentang pembahasan teoritis yang berperan sebagai landasan teori saat penelitian ini berlangsung. Pertama, peneliti akan mengkaji tentang hakikat kondisi fisik secara umum dan komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang. Lalu mengkaji tentang cabang olahraga renang yang di dalamnya mencakup pengertian dan karakteristik cabang olahraga renang. Selain itu dalam penelitian ini juga digunakan referensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang memiliki

topik berkaitan. Pada penelitian ini digunakan referensi dari beberapa sumber, yaitu: buku, jurnal dan internet.

Bab III: Hasil dan pembahasan, bagian ini menjelaskan tentang hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Didalamnya terdapat uraian penjelasan dari data yang telah diperoleh, lalu dianalisis hingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan hasil akhir dari penelitian yang telah dilakukan.

Bab V: Simpulan, rekomendasi dan implikasi, bagian ini menjelaskan tentang kesimpulan menjawab pertanyaan/masalah yang telah dirumuskan. Selanjutnya disampaikan pula rekomendasi dan implikasi yang terdiri dari hal-hal yang perlu ditindaklanjuti oleh pihak-pihak terkait serta penelitian lebih lanjut yang mampu menjawab kekurangan-kekurangan dari penelitian yang telah dilakukan.