

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga renang saat ini banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. Perkembangan lainnya dapat dilihat dari pakaian renang, peralatan renang, model latihan, berbagai macam *event* pertandingan tingkat daerah, nasional bahkan internasional, serta peraturan pertandingan yang selalu berkembang (Ramdhan & Purnamasari, 2020). Cabang olahraga renang di Indonesia dikelola oleh sebuah organisasi yaitu Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) yang saat ini sudah berganti nama menjadi Akuatik Indonesia. Menurut Peraturan PRSI (2022), cabang olahraga yang menjadi ruang lingkup PRSI yaitu renang, renang perairan terbuka, polo air, loncat indah, renang indah, dan master. Menurut Peraturan PRSI (2022) cabang olahraga memiliki beberapa gaya yang resmi diperlombakan yaitu gaya dada (*breaststroke*), gaya bebas (*freestyle*), gaya punggung (*backstroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Setiap gaya renang memiliki teknik yang berbeda-beda, sehingga perenang harus mampu menguasai teknik dari setiap gaya apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal.

Menurut Miftakhudin et al (2023) salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan prestasi pada cabang olahraga renang adalah dengan peningkatan kualitas pelatihan dan pembinaan pada perenang itu sendiri, pelatihan dan pembinaan yang baik ditentukan oleh pemberian program latihan yang tepat dan sesuai dengan kondisi perenang. Menurut Al Ardha et al (2019) pada cabang olahraga renang, prestasi perenang ditentukan oleh waktu yang ditempuh ketika perlombaan, catatan waktu perenang ditentukan oleh teknik gerakan perenang, karena apabila teknik gerakan yang dilakukan efisien maka perenang akan menghasilkan waktu yang sangat efektif.

Gerakan akuatik seperti berenang, mendayung, dan berkano dipengaruhi oleh tiga variabel yaitu kecepatan rata-rata, *stroke rate*, dan *stroke length*. Hubungan ketiga variabel tersebut ditentukan oleh beberapa faktor yaitu program latihan dan metode latihannya. Pada penelitian Craig et al (1985) menunjukkan

bahwa gaya bebas merupakan gaya pada renang yang memiliki *stroke* paling ekonomis kemudian diikuti dengan gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada di urutan terakhir. Namun, pada konteks yang sama Craig juga mempelajari perubahan waktu dan kecepatan selama *stroke* pada setiap gaya, dan ternyata menunjukkan bahwa *stroke* pada gaya renang yang memiliki mekanika paling kompleks dan rumit adalah *stroke* gaya dada diantara *stroke* gaya yang lain. Menurut Sammoud et al (2018) gaya dada atau yang biasa dikenal dengan *breaststroke* merupakan gaya yang terkenal dengan *stroke* yang paling menantang, yang disebabkan karena adanya gerakan propulsif tidak berkesinambungan dari gerakan lengan dan kaki, serta dibutuhkan sinkronisasi waktu yang kompleks. Cara menentukan jumlah *stroke* pada renang gaya dada ditentukan dari jumlah gerakan lengan dan kaki dengan jarak tertentu pada perlombaan (Peraturan *Federation Internationale Nation*).

Perlombaan pada olahraga renang di kelompokkan sesuai dengan usia perenang, namun setiap perenang di kelompok usianya juga memiliki karakteristik yang berbeda seperti kondisi fisiologis, antropometri, bahkan biomekanika. Parameter biomekanika pada cabang olahraga renang dipengaruhi oleh usia perenang, karena menurut penelitian Ferreira et al (2016) perenang yang usianya lebih dewasa maka memiliki jumlah *stroke* lebih sedikit bergantung pada kekuatan otot dan kemampuan otot untuk melakukan kayuhan yang kuat dan efisien didalam air. Menurut Mulyana (2009) renang ditentukan oleh power dari setiap perenang sehingga akan menentukan kecepatan luncuran yang akan berpengaruh terhadap efektivitas *stroke* setiap perenang. Menurut Riewald dan Rodeo (2015) kunci untuk menjadi perenang gaya dada yang hebat adalah dengan memaksimalkan tendangan di dalam air, tetapi tendangan hanyalah salah satu bagian penting karena tarikan dan luncuran juga merupakan bagian yang sangat penting dari gaya dada. Sebaiknya perenang gaya dada juga perlu meminimalkan fluktuasi kecepatan dalam siklus tarikan sehingga akan menghasilkan dorongan dan luncuran yang lebih jauh, sehingga perenang dapat berenang secara efektif dan efisien.

Pada kenyataannya, masih terdapat perenang yang jumlah *strokenya* efisien yaitu lebih sedikit mengayuh sepanjang jarak perlombaan, namun waktu yang

dihasilkan tidak lebih cepat atau tidak efektif. Begitupun sebaliknya, terdapat perenang yang jumlah *strokenya* tidak efisien sepanjang perlombaan, namun waktu yang dihasilkan dapat lebih cepat atau efektif. Oleh karena itu peneliti ingin memverifikasi jumlah *stroke* para perenang terbaik pada kejuaraan nasional tahun 2023, apakah jumlah *stroke* para perenang terbaik lebih sedikit (efisien) dan menghasilkan waktu lebih cepat (efektif) atau justru sebaliknya jumlah *stroke* para perenang terbaik tidak efisien dan menghasilkan waktu yang tidak efektif.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* para perenang tanpa membandingkan dengan hasil catatan waktu masing-masing perenang yang berbeda. Sehingga berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Rata-Rata Jumlah *Stroke* Perenang 50 Meter Gaya Dada Putra Kelompok Umur III Sampai Dengan Senior Pada Kejuaraan Nasional Tahun 2023”.

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan pernyataan pada latar belakang diatas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah rata-rata jumlah *stroke* para perenang tanpa membandingkan dengan hasil catatan waktu masing-masing perenang yang berbeda.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU III pada kejuaraan nasional tahun 2023?.
- 1.3.2 Seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU II pada kejuaraan nasional tahun 2023?.
- 1.3.3 Seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU I pada kejuaraan nasional tahun 2023?.
- 1.3.4 Seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU senior pada kejuaraan nasional tahun 2023?.

1.4 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk :

- 1.4.1 Mengetahui seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU III pada kejuaraan nasional tahun 2023.
- 1.4.2 Mengetahui seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU II pada kejuaraan nasional tahun 2023.
- 1.4.3 Mengetahui seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU I pada kejuaraan nasional tahun 2023.
- 1.4.4 Mengetahui seberapa besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU senior pada kejuaraan nasional tahun 2023.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi pengembangan dan pembinaan dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga renang yang berkaitan dengan *stroke* para perenang untuk nomor 50 meter gaya dada.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1.5.2.1 Manfaat praktis bagi peneliti, yaitu untuk menambah pengetahuan dan pengalaman.
- 1.5.2.2 Manfaat praktis bagi pelatih, yaitu untuk dijadikan acuan dalam pelatihan dan pembinaan pada cabang olahraga renang khususnya *stroke* renang gaya dada.
- 1.5.2.3 Manfaat praktis bagi perenang, yaitu sebagai motivasi latihan agar selalu ada perbaikan sehingga mampu memperoleh hasil yang maksimal.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam skripsi ini terdapat beberapa bagian dengan urutan, Bab I merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi pada penelitian. Bab II merupakan tinjauan pustaka yang berisi landasan teori dan penelitian terdahulu.

Bab III merupakan metodologi penelitian yang akan menjelaskan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, analisis data, serta alur penelitian. Bab IV merupakan hasil dan pembahasan yang menjelaskan hasil serta pembahasan dari penelitian. Bab V merupakan simpulan, implikasi, dan saran.