

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Renang merupakan aktivitas olahraga di dalam air. Olahraga renang membuat tubuh semakin sehat karena hampir semua otot tubuh bergerak sewaktu berenang. Kegiatan berenang biasanya dimanfaatkan untuk rekreasi bersama keluarga, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan atau sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan prestasi seseorang di dalam olahraga.

Seiring perkembangan zaman, olahraga renang menjadi semakin populer. Olahraga renang pun semakin berkembang dengan banyaknya klub-klub renang yang dibentuk. Dengan banyaknya klub renang yang telah dibentuk, dapat dilihat bahwa olahraga renang telah berhasil menarik perhatian banyak orang di seluruh dunia.

Banyaknya klub renang yang terbentuk memicu munculnya kompetisi-kompetisi renang, baik nasional maupun internasional. Dalam renang kompetisi, ada 4 gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*) dan gaya bebas (*free style*). Berikut penjelasan tentang gaya bebas, gaya kupu-kupu dan gaya dada menurut David G. Thomas (2000:13,79, 99):

- Gaya bebas  
Gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang akan dinilai
- Gaya kupu-kupu  
Gaya kupu-kupu sering disebut sebagai gaya renang yang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan keatas permukaan air secara bersamaan.
- Gaya dada  
Gaya dada merupakan salah satu dari empat gaya yang diperlombakan. Gaya ini juga merupakan salah satu gaya yang tertua dalam sejarah dunia renang.

Mengenai renang gaya punggung dijelaskan oleh David Haller (1986:49) sebagai berikut: “Gaya dimana tubuhmu datar diatas permukaan air, atau lebih tepat, bergerak dengan mulus melalui permukaan air itu sendiri.” Artinya, gaya punggung dilakukan dengan punggung menghadap permukaan air. Selanjutnya, menurut Ruben J. Guzman (1998:63) dalam bukunya yang berjudul *Swimming Drills for Every Stroke* mengatakan bahwa:

*Backstroke is the only competitive stroke performed on the back. To execute it well requires not only sound technical skills, but also a high degree of comfort while swimming on one's back. In addition, safety must be assured to prevent injuries.*

*The best backstrokers*

- *Maintain excellent body position with the hips and torso up high;*
- *Have a smooth, relaxed stroke recovery with the arms entering directly in line with the shoulders;*
- *Have a good hip rotation, torso rolling, and shoulder lift;*
- *Have flawless kicking, and*
- *Pull through the water efficiently and with great power.*

Dari pernyataan diatas, dijelaskan bahwa gaya punggung adalah satu-satunya gaya yang dilakukan dengan punggung menghadap permukaan air. Untuk melakukan gaya punggung yang baik tidak hanya kemampuan teknik yang diperlukan, akan tetapi tingkat kenyamanan yang tinggi saat berenang dengan posisi punggung menghadap permukaan air. Maka dari itu, untuk dapat melakukan gaya punggung dengan kenyamanan dan teknik yang benar beberapa hal penting yang harus diperhatikan berikut ini:

- mempertahankan posisi tubuh yang sangat baik
- memiliki gerak pemulihan yang lancar dan tenang
- memiliki rotasi pinggul, perputaran badan, angkatan bahu yang baik
- tendangan kaki yang sempurna
- tarikan lengan efisien dan memiliki *power* yang besar

Kebutuhan-kebutuhan mengenai gaya punggung ini, dapat dicapai dengan kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen kondisi fisik akan mempengaruhi pencapaian prestasi atlet. Sama pentingnya dengan penguasaan teknik yang tinggi. Teknik tidak dapat dilakukan dengan benar jika posisi tubuh tidak dalam keadaan

datar, seperti yang dinyatakan David Haller (1986:49) berikut ini: “Pantat yang menurun kebawah, kaki yang tertekuk kebawah atau menggantung kebawah, semua ini akan mengganggu jalur lintas yang lurus dan memperlamban gerakmu sendiri.”

Dapat disimpulkan bahwa kebutuhan untuk melakukan gaya punggung yang paling baik adalah dengan cara mempertahankan posisi tubuh *streamline* (sejajar dengan permukaan air), gerakan lengan yang efisien dan memiliki *power* yang besar. Posisi tubuh yang *streamline* untuk renang gaya punggung dilakukan dengan posisi tubuh yang terlentang sehingga lebih sulit dipertahankan karena biasanya beban menjadi lebih berat pada area batang tubuh (bahu-pinggul). Oleh karena itu, diperlukan daya tahan otot, terutama daya tahan otot perut, sehingga posisi tubuh tetap lurus selama melakukan gerakan gaya punggung. Jarak yang dipertandingkan untuk renang gaya punggung adalah 50 meter, 100 meter, dan 200 meter. Dalam jarak pendek seperti ini, khususnya jarak 50 meter, tarikan lengan harus cepat dan gerakan lengan yang cepat membutuhkan *power* yang baik. *Power* lengan akan dapat dicapai setelah kondisi fisik atlet memadai. Dengan *power* yang besar dan gerakan yang efisien maka laju perenang akan semakin cepat.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti mengambil *power* otot lengan dan daya tahan otot perut sebagai variabel yang akan diteliti, sesuai dengan kebutuhan yang telah dijelaskan, untuk atlet renang 50 meter gaya punggung.

Ada tidaknya kontribusi *power* otot lengan dan daya tahan otot perut dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung dalam cabang olahraga renang belum diteliti secara mendalam. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai hal tersebut sebagai informasi ilmiah yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan prestasi atlet renang gaya punggung jarak 50 meter.

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

Identifikasi masalah diperlukan agar penelitian bisa fokus terhadap masalah yang akan diteliti dan tidak menjadi luas. Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya mencakup *power* otot lengan, daya tahan otot perut dan kecepatan renang 50 meter gaya punggung.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan dan daya tahan otot perut.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan renang 50 meter gaya punggung.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang gaya punggung di klub Tirtamerta, dan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampel, yaitu mengambil seluruh populasi.

### C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar *power* otot lengan memberikan kontribusi terhadap kecepatan renang gaya punggung jarak 50 meter?
2. Seberapa besar daya tahan otot perut memberikan kontribusi terhadap kecepatan renang gaya punggung jarak 50 meter?
3. Seberapa besar *power* otot lengan dan daya tahan otot perut secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kecepatan renang gaya punggung jarak 50 meter?

### D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung

2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan otot perut dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan daya tahan otot perut secara bersamaan dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberi bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi atlet, pelatih dan pembinaan olahraga renang, khususnya berkenaan dengan latihan *power* dan daya tahan otot untuk renang gaya punggung.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai tambahan informasi bagi atlet tentang pentingnya kontribusi *power* otot lengan dan daya tahan otot perut terhadap kecepatan.

#### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil adalah sebagai berikut:

- BAB I Pendahuluan yang di dalamnya berisi:
  - a) Latar Belakang Masalah;
  - b) Identifikasi Masalah;
  - c) Rumusan Masalah;
  - d) Tujuan Penelitian;
  - e) Manfaat Penelitian;
  - f) Struktur Organisasi Skripsi.
- BAB II Kajian Teoritis yang di dalamnya berisi:
  - a) Hakekat Olahraga Renang;
  - b) Teknik Gaya Punggung;

- c) Kondisi Fisik dalam Olahraga Renang;
- d) Anggapan Dasar;
- e) Hipotesis.
- BAB III Metode Penelitian yang di dalamnya berisi:
  - a) Tempat dan Waktu Penelitian;
  - b) Populasi dan Sampel;
  - c) Desain Penelitian;
  - d) Metode Penelitian;
  - e) Definisi Operasional;
  - f) Instrument Penelitian;
  - g) Prosedur Pengumpulan dan Pengolahan Data.
- BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yang didalamnya berisi:
  - a) Hasil Pengolahan Data;
  - b) Pembahasan hasil penelitian
- BAB V Kesimpulan dan Saran yang di dalamnya berisi:
  - a) Kesimpulan;
  - b) Saran.