

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perlombaan renang indah pertama kali dilaksanakan tahun 1890 dan 1891 di Berlin, serta tahun 1892 di London. Pada waktu itu, pertandingan renang indah hanya boleh di ikuti peserta pria. Renang indah berkembang pada awal tahun 1900-an di Kanada, renang indah adalah olahraga yang didominasi oleh wanita. Wanita pertama kali mengikuti perlombaan renang indah pada tahun 1907.

Sekelompok wanita Kanada, dipimpin atlet polo air sekaligus penyelam bernama Margaret Sellers mengembangkan olahraga *ornamental swimming* ini dengan teknik dasar renang untuk menyelamatkan orang tenggelam. Dalam perkembangannya, renang artistik ini kemudian menjadi salah satu cabang ekspedisi di Olimpiade tahun 1948 sampai 1968. Semakin berkembangnya, renang indah merasa milik wanita, maka pertandingan renang indah di Olimpiade ataupun kejuaraan dunia tidak terbuka untuk pria. Tetapi masih ada lembaga yang menerima pria ikut dalam kejuaraan renang indah, yakni USA Synchro dan Synchro Canada.

Renang indah (bahasa Inggris: *synchronise swimming*) atau renang sinkronisasi adalah olahraga yang memadukan unsur-unsur renang, senam, dan tari. Olahraga ini diperlombakan secara *solo*, *duet*, dan *team*. Renang indah memadukan kekuatan dan ketahanan fisik dengan keluwesan, keanggunan, nilai artistik, dan kemampuan menahan nafas sewaktu berada di dalam air. Sejarah renang indah sebagai olahraga yang diperlombakan dan memiliki organisasi dimulai sejak awal abad ke-20, walaupun ditemukan bukti-bukti bahwa orang di zaman kuno sudah melakukan gerakan-gerakan seperti balet di dalam air.

Pada awalnya, renang indah (*synchronise swimming*) sebagaimana dikutip http://id.wikipedia.org/wiki/Renang_indah [30] disebut sebagai *artistic swimming*, *ornamental swimming*, *figure swimming*, *pattern swimming*, atau *scientific swimming*.

Dalam cabang olahraga renang indah diperlombakan 8 nomor pertandingan dalam buku Fina *synchronized swimming* 2013-2017 yaitu, gerakan dasar (*figure*),

gerakan teknis (*solo technical routine*), gerakan bebas (*solo free routine*), dua orang (*duet technical routine*), dua orang (*duet free routine*), delapan orang (*team technical routine*), *team free routine*, dan sepuluh orang (*team combo*). Sistem penilaian dalam cabang olahraga renang indah subjektif, yaitu setiap perenang indah yang tampil pada setiap nomor perlombaan akan dinilai oleh juri. Juri terdiri dari 10 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing juri memberikan dua kali penilaian dalam satu kali penampilan. Antara lain, menilai keterampilan teknis (*technical merit*) dan menilai kesan artistik (*artistic impression*).

Setiap juri renang indah merupakan wakil daerah atau negaranya masing-masing, setiap juri menilai keterampilan teknis dan kesan artistik. Setiap juri berhak memberi nilai tertinggi 10. Nilai total tertinggi yang diperoleh atlet atau regu adalah 100. Perolehan nilai dihitung dari nilai total yang diperoleh atlet untuk masing-masing set gerakan. Dalam cabang olahraga renang indah terdapat dua kategori penilaian menurut Dr. Tandiyo Rahayu, FIK Unnes 2008, yaitu sebagai berikut:

Technical Merit adalah salah satu kategori atau aspek yang dinilai dalam pertandingan renang indah yang mencakup nilai teknik dari faktor kesulitan gerakan-gerakan renang indah tertentu, sedangkan *Artistic Impression* adalah salah satu kategori atau aspek yang dinilai dalam pertandingan renang indah. Impresi artistik mencakup koreografi dan penggunaan gerak untuk menginterpretasi musik.

Dalam cabang olahraga renang indah khususnya pada nomor *figure* terdapat berbagai teknik dasar menurut *fina synchronized swimming 2013-2017* yaitu: *back layout, eggbeater, vertical, crane, back pike, ballet leg, double ballet leg* dan *boost*. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam perlombaan renang indah adalah teknik *double ballet leg*. Menurut Dr. Tandiyo, FIK Unnes-28 menjelaskan bahwa: “*Double Ballet Leg*”: Posisi di mana kedua tungkai diangkat tegak lurus di atas permukaan air, dan wajah perenang juga tampak atau berada di permukaan air. Mengenai pentingnya aspek teknik untuk dikuasai atau dilatih menurut Harsono (1988, hlm100), bahwa : “Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik- teknik gerak yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet.”

Hasil teknik *double ballet leg* merupakan kemampuan yang ditentukan oleh teknik dan kondisi fisik. Oleh karena, dengan kemampuan kondisi fisik yang baik

akan menunjang untuk menghasilkan kualitas teknik yang baik. Maka, tanpa kondisi fisik dan teknik yang baik mustahil gerakan teknik *double ballet leg* dapat dilakukan dengan secara maksimal. Menurut komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam teknik *double ballet leg* antara lain; kekuatan, keseimbangan dan daya tahan.

Di lihat dari lapangan kondisi fisik atlet renang indah dalam melakukan teknik *double ballet leg* tidak dapat bertahan lama, maka salah satu bentuk latihan yang mendukung teknik *double ballet leg* yaitu latihan stabilisasi. Seperti dijelaskan Matt Lawrence (2011, hlm 6) “*Stabilisation of the core or mid-section occurs when you maintain a fixed position of the torso while carrying out certain activities or movements of the limbs*” maksudnya adalah stabilisasi inti atau bagian tengah terjadi ketika anda mempertahankan posisi tetap tubuh saat melakukan kegiatan atau gerakan anggota badan tertentu. Dalam teknik *double ballet leg* dibutuhkan posisi bagian tengah yang dapat mempertahankan agar teknik *double ballet leg* dilakukan secara maksimal.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian. Stabilisasi merupakan faktor yang diperlukan dalam semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga renang indah khususnya pada saat melakukan teknik *double ballet leg*. Karena untuk menampilkan gerak yang eksplosif diperlukan unsur keseimbangan. Jika seorang atlet renang indah mempunyai stabilisasi yang baik akan dapat melakukan teknik *double ballet leg* dengan maksimal.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai :

“Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Peningkatan Teknik *Double Ballet Leg* Cabang Olahraga Renang Indah”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik *double ballet leg* cabang olahraga renang indah?

C. Tujuan Penelitian

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

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan stabilisasi terhadap peningkatan teknik *double ballet leg* cabang olahraga renang indah.

D. Manfaat Penelitian

Dalam semua penelitian sudah barang tentu hasil penelitian tersebut ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini terbukti berarti pada taraf signifikan yang telah di tentukan oleh peneliti, maka yang diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pengaruh latihan stabilisasi terhadap peningkatan teknik *double ballet leg* cabang olahraga renang indah.
2. Menambah informasi kepada pelatih dan atlet mengenai latihan stabilisasi terhadap peningkatan teknik *double ballet leg* cabang olahraga renang indah.

E. Struktur Organisasi Skripsi

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

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan ini penulis menuliskan masalah yang terjadi pada penelitian yang akan dilakukan. Selain itu penulis harus menuliskan atau menceritakan bagaimana tema atau masalah yang akan dibahas melalui point-point berikut:

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Penelitian

BAB II : KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS

Pada bagian ini, peneliti membandingkan, masing-masing penelitian yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti. Berdasarkan kajian tersebut, peneliti menjelaskan posisi / pendiriannya disertai dengan alasan-alasan yang logis. Untuk itu pada bagian ini harus membahas tentang teori dan hasil penelitian para pakar terdahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan. Untuk itu dalam bab metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimana cara-cara penelitian yang akan dilakukannya melalui tahapan-tahapan berikut:

- A. Desain Penelitian
- B. Partisipan
- C. Populasi Dan Sampel
- D. Instrument Penelitian
- E. Prosedur apenelitian

BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Jadi dalam bab ini penulis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai dilakukannya penelitian berikut cara melakukan penelitian.