BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan. Olahraga renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain, untuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi.

Pada olahraga renang prestasi atlet memiliki teknik renang, *start*, pembalikan yang benar, mampu mengembangkan komponen fisik yang diperlukan secara maksimal dan dapat menggunakan secara efektif juga efisien sehingga memperoleh hasil yang optimal menurut M. Sajoto, (1995 hlm 8-10) Komponen fisik yang diperlukan oleh atlet renang ialah kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Dalam mengikuti kejuaraan perenang tidak cukup hanya dengan berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan baik saja tetapi juga harus dapat melakukan *start*, pembalikan, dan *finish* dengan cara yang benar. Tidak sedikit perenang gagal dalam lomba yang disebabkan kurangnya penguasaan *start* dan pembalikan. Di samping harus mampu mengatur tenaga dan kecepatan pada jarak yang dilombakan agar tidak kehabisan tenaga sebelum menyelesaikan jarak yang dilombakan. Menurut Soejoko (Subiyanto, 2005).

Sebelum mengikuti suatu lomba, perenang harus berlatih agar mampu melakukan *start*, pembalikan, mengatur kecepatan dan memasuki *finish*. Ditinjau dari sikapnya, *start* terdiri dari: (1) *Start* bebas, (2) *Arm swing start* / *Racing start*, (3) *Grab start*, (4) *Start* dengan ayunan lurus (khusus untuk gaya punggung).

Ada beberapa hal berkaitan dengan teknik yang perlu dikuasai oleh perenang saat mengikuti suatu perlombaan, yaitu: *start*, pembalikan, *finish* dan gaya renang itu sendiri. Menurut Thayer & Hay (1984) dalam Subiyanto (2005 hlm 16).

Pembalikan menyokong waktu antara 20–38% pada jarak 50-100m, *start* menyokong waktu sekitar 25% dari total waktu renang gaya *crawl* pada

jarak 25 m, 10% pada jarak 50 m dan 5% pada jarak 100 m. Data yang dikumpulkan tahun 1990-an, diperkirakan bahwa *start* menyumbang waktu 0,10 detik, pembalikan 0,20 detik dan *finish* 0,10 detik pada beberapa jarak renang.

Sumbangan dari *start* sangatlah kecil tetapi tetaplah memiliki andil yang sangat besar dalam suatu perlombaan renang. Dengan demikian walaupun sumbangan yang diberikan oleh *start* sangat kecil tetapi tetap diperlukan karena ikut menentukan keberhasilan perenang untuk memenangkan perlombaan. Agar pemakaian tenaga menjadi efisien dan dapat mengurangi hambatan, teknik gaya membutuhkan fleksibilitas sendi yang lebih baik”.

Start merupakan langkah awal suatu perlombaan. *Start* sangat menentukan kalah-menangnya perenang dalam mengikuti suatu perlombaan, disamping kecepatan gaya renangnya. Pada dasarnya *start* ada 2 (dua) macam cara, yaitu *start* dari atas dan *start* dari bawah. *Start* dari atas antara lain : *start* bebas, *swing start* dan *grab start*. *Start* dari bawah adalah *start* dengan ayunan lurus (khusus untuk gaya punggung) (Sumarno, 1999 hlm 100) dalam Subiyanto (2005 : 19).

Adapun teknik dasar *start* renang gaya dada adalah sebagai berikut:

1. Ambil sikap *start* dengan berdiri di bak tempat melakukan *start*. Kedua ujung jari dikaitkan pada bibir balok *start*. Lakukan sikap membungkuk dengan kedua lengan berada lurus ke belakang, dan pandangan mata diluruskan ke depan.
2. Bungkukkan tubuh mendekati air dengan sikap lengan diayunkan ke belakang.
3. Ayunkan lengan bergerak ke depan sehingga tubuh terdorong maju
4. Dengan dorongan ayunan itu, tubuh condong ke permukaan air.
5. Sikap tubuh yang akan jatuh dibantu tumpuan telapak kaki, dan badan mulai lepas landas.
6. Saat tubuh melayang lengan dan kaki diusahakan dengan sikap yang lurus.
7. Sikap tubuh yang lurus ketika masuk permukaan air.

Pada *grab start* ada dimana perenang perlu untuk tetap menjaga pusat berdirinya badan sedekat mungkin dengan tepi depan papan tempat pengambilan *start* karena perenang tidak bisa mulai menggerakkan badan dari tempat pengambilan *start* sampai pusat berdirinya badan berada di luar area tepi depan, sebagaimana dikemukakan oleh Maglicho, Ernest (1993 hlm 268) dalam Egih (2012:16) bahwa:

To get a fast start, however, they need to the center of mass as close to the front edge of the starting platform as possible because they cannot begin driving the body away from the starting platform until the center of mass is outside the front edge.

Artinya, dengan menjaga pusat berdirinya badan sedekat mungkin dengan kaki depan akan mengurangi jarak yang harus perenang tempuh sebelum bisa menggerakkan badan dari papan tempat pengambilan *start* setelah tanda permulaannya dibunyikan. perenang bisa menggantikan pusat berdirinya badan ke arah depan dengan menundukan kepala dan agak melenturkan lutut ketika dalam posisi persiapan.

Start dalam renang didukung oleh beberapa komponen fisik yaitu *quickness*, *power* tungkai, dan fleksibilitas panggul. Komponen fisik dalam *start* sangat penting untuk dilakukan agar *start* dapat berjalan secara efektif dan efisien dan akan memperoleh hasil yang optimal.

Seorang perenang haruslah berlatih waktu reaksi secara berulang-ulang agar memiliki waktu reaksi (*quickness*) yang lebih baik, menurut Harsono,(1988 hlm 217) “Waktu reaksi adalah waktu antara pemberian rangsang (stimulus) dengan gerak pertama”. Adanya *quickness* yang lebih baik perenang akan mendapat keuntungan yang sangat besar karena memiliki waktu reaksi yang lebih cepat terhadap gerakan pertama dari rangsangan yang diberikan pada saat *start*.

Peranan *power* otot tungkai dalam renang salah satunya adalah untuk menunjang kemampuan perenang pada saat melakukan *start*, terutama *grab start* dimana pelaksanaan *grab start* itu sendiri dilakukan dengan cara meloncat sejauh-jauhnya ke depan saat jatuh kedalam air. Dengan dimilikinya *power* otot tungkai yang besar, maka dengan kemampuan *power* yang besar tolakan perenang pada balok *start* akan lebih kuat sehingga menghasilkan jarak yang jauh saat melakukan *start*.

Power tungkai adalah kemampuan kerja otot untuk melakukan kontraksi untuk menghasilkan tegangan terhadap suatu tahanan dengan secepat-cepatnya. Menurut Harsono, (1988 : 200) menyatakan “Bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Fleksibilitas sendi panggul adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi panggul dengan seluas-luasnya. Menurut Harsono (1988 hlm 163) menerangkan: “Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya”. Dengan memiliki kelentukan pada sendi panggul yang lebih baik seorang perenang dapat melakukan koordinasi gerakan *start* yang lebih baik.

Berdasarkan dari uraian di atas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti hubungan *quickness*, *power* tungkai dan fleksibilitas panggul dengan hasil *start* (*grab start*) renang pada siswa klub renang cikalapa *swimming pool*.

Adapun alasan lain pemilihan judul dalam penelitian ini adalah, pentingnya penguasaan *start* sangat mendukung dan menentukan keberhasilan prestasi perenang atau atlet terutama pada saat menghadapi kejuaraan renang baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional.

B. Rumusan Masalah

Memperhatikan uraian pada latar belakang masalah, pelatih renang dalam menyusun program latihan harus memperhatikan komponen-komponen fisik yang akan dikembangkan, diantaranya *quickness* sebagai kecepatan reaksi terhadap suatu rangsangan atau tanda dimulainya suatu perlombaan, *power* otot tungkai yang berfungsi sebagai daya dorong atau daya ledak (*power*) dan fleksibilitas panggul dalam *start* (*grab start*) renang. Merujuk pada hal itu maka, penulis perlu merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan *quickness* terhadap hasil *start* (*grab start*) renang?
2. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil *start* (*grab start*) renang?
3. Apakah ada hubungan fleksibilitas panggul terhadap hasil *start* (*grab start*) renang?
4. Apakah terdapat hubungan *quickness*, *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *start* (*grab start*) renang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, berikut ini dikemukakan tujuan yang ingin dicapai dari penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara *quickness* dengan hasil *start (grab start)* renang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan hasil *start (grab start)* renang.
3. Untuk mengetahui hubungan fleksibilitas panggul dengan hasil *start (grab start)* renang.
4. Untuk mengetahui hubungan *quicknees*, power tungkai dan fleksibilitas panggul dengan *start (grab start)* renang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian harus menghasilkan manfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca. Kegunaan dan manfaat dari penelitian ini dapat dilihat dari dua sisi:

1. Manfaat Teoretis :
 - a. Bagi para peneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan keilmuan olahraga prestasi khususnya dalam renang.
 - b. Bagi para pembaca, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang hubungan *quicknees*, *power* tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *start (grab start)* renang.

2. Secara praktis

Bagi para pelatih, penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dalam menyusun program latihan, menentukan latihan dan menentukan strategi sebagai mutu dan kualitas latihan.

E. Struktur Organisasi

Struktur penulisan karya ilmiah ini berisi rincian-rincian yang akan dipaparkan sebagai berikut :

Bab I : Bab ini berupa pendahuluan yang dijabarkan melalui latar belakang masalah, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II : Bab ini berisi landasan teori yang mendukung dan relevan dengan permasalahan penelitian ini, kerangka pemikiran serta penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III : Metode Penelitian, dalam bab ini dikemukakan tentang lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, tahapan penelitian serta analisis data.

Bab IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan, dalam bab ini dikemukakan pembahasan hasil yang diperoleh dalam penelitian.

Bab V : Kesimpulan dan Saran, dalam bab ini berisi tentang kesimpulan penelitian dan saran yang bersifat konstruktif bagi institusi yang bersangkutan.