

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik secara kebutuhan hidup ataupun sebagai gaya hidup guna menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat juga sebagai arena adu prestasi. Olahraga sebagai aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sbelah mata, tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Karena selain berguna bagi kesehatan juga sebagai sarana pendidikan untuk mencapai atau memperoleh prestasi. Begitu hal nya dengan cabang olahraga renang. Olahraga ini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer dan cenderung banyak digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat.

Renang adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya melalui air dan renang dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. **Badruzaman** (2013:3) menjelaskan bahwa :

Pengertian renang secara umum adalah mengapungkan atau mengangkat tubuh keatas permukaan air. Secara lebih spesifiknya definisi renang adalah; Suatu cara yang dilakukan seseorang (binatang) untuk menggerakkan tubuhnya melalui air. Renang lebih populer sebagai kegiatan untuk kepentingan rekreasi seperti di daerah pantai, danau, atau sungai yang alamiah. Renang juga sebagai olahraga pertandingan. Banyak manfaat dari kegiatan renang yang diperoleh bagi manusia, terutama adalah untuk keselamatan diri atau orang lain ketika berenang.

Olahraga renang semakin lama semakin menyebar ke seluruh dunia termasuk negara Indonesia sendiri. Perkembangan ini disebabkan karena renang lebih populer sebagai kegiatan untuk kepentingan rekreasi dan juga sebagai cabang olahraga yang di tandingkan. Olahraga renang pun merupakan salah satu

cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua tingkatan. Dimulai dari tingkatan anak – anak hingga orang dewasa, dari berbagai usia dan kalangan masyarakat.

Tujuan akhir dalam olahraga prestasi adalah pencapaian prestasi maksimal melalui perolehan kemenangan dan perolehan rekor. Tuntutan tersebut merupakan tujuan yang harus dicapai merupakan tujuan yang harus dicapai oleh setiap atlet di bidang olahraga apapun termasuk renang. Karena, tanpa adanya tujuan maka latihan yang dilakukan atlet cenderung tidak mempunyai arah yang jelas. Pada cabang olahraga renang ini, teknik dasar dianggap sebagai fungsi dari prinsip biomekanika sebagai alat untuk menggunakan teknik – teknik renang secara efisien. Karena prestasi dalam bidang olahraga renang akan lebih mudah diperoleh jika sudah menguasai teknik dasar yang berkualitas terlebih dahulu.

Teknik dasar adalah suatu gerakan yang sering terjadi dan sering dilakukan dalam permainan atau dalam pertandingan pada salah satu bidang olahraga, contohnya teknik dasar dalam renang. Olahraga renang memiliki beberapa teknik dasara yang harus dikuasai. Hal ini sangat membantu dan mempermudah kita dalam mempelajari sebuah gaya renang. Ada tiga teknik dasar yang perlu diketahui, yaitu meliputi adaptasi dengan air, pernafasan, meluncur, dan mengambang atau mengapung. Keempat teknik dasar tersebut sangat penting dalam olahraga renang. Seperti dikutip oleh **Badruzaman** (2013:35) bahwa :

Sebelum diajarkan gaya – gaya renang terlebih dahulu harus diberikan kesempatan untuk beradaptasi dengan air. Bagi yang belum terbiasa dengan air atau belum pernah sama sekali mencoba melakukan aktivitas berenang apalagi jika memiliki kondisi mental takut pada air, akan mendapatkan kesulitan jika diberikan secara langsung materi – materi pembelajaran renang khusus, pengenalan air adalah merupakan materi tahap pertama kali yang harus diberikan pada siswa atau mahasiswa. Dalam pengenalan air ada beberapa bentuk materi yang diberikan yaitu; permainan air, belajar bernafas, belajar mengapung dan meluncur.

Teknik dasar pada cabang olahraga renang yang paling penting adalah bernafas dan mengapung. **Badruzaman** (2013:37) menjelaskan bahwa: “Bagi

yang belum terbiasa berenang akan mendapatkan kesulitan cara bernafas”. Dan juga menurut **Badruzaman** (2013:38) menjelaskan bahwa: “Kemampuan mengapungkan tubuh keatas permukaan air adalah merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki. Sebagaimana menurut definisinya renang adalah berupaya mengangkat tubuh untuk mengapung ke atas permukaan air”. Cabang olahraga renang memiliki beberapa teknik gaya renang yang diantaranya adalah teknik gaya bebas (*Free / Crawl style stroke*). Gaya bebas (*Crawl style stroke*) adalah gaya yang paling cepat dibandingkan dengan gaya – gaya renang lainnya dalam pertandingan. Menurut **Badruzaman** (2013:47) menjelaskan bahwa: “Gaya bebas disebut juga gaya *crawl* artinya merangkak”. Untuk mengetahui teknik gaya bebas (*Crawl style stroke*) yang baik dan benar kita harus melakukan evaluasi teknik dengan menggunakan video analisis atau analisis biomekanika. Menurut **Eleftheros Kellis** (2007:1) dalam **Iwa** (2014:2) menjelaskan bahwa:

Bagaimanapun mengetahui dan mengerti tentang biomekanik sangatlah penting untuk menuntun dan memonitoring proses latihan, dengan demikian biomekanik banyak digunakan dalam dunia olahraga untuk mengetahui dan mengevaluasi gerakan – gerakan yang dilakukan oleh atlet, agar para atlet mampu memperbaiki dan meningkatkan kemampuannya, sekaligus mengetahui titik kelemahan atlet tersebut.

Berdasarkan uraian diatas mengenai cabang olahraga renang gaya bebas, peneliti terinspirasi untuk meneliti performa 2 kelompok antara atlet UKM renang UPI dan atlet klub renang Bandung pada saat melakukan cabang olahraga renang gaya bebas dengan menggunakan bantuan kamera video dan *software*. Penelitian yang dimaksud adalah meneliti performa dari cabang olahraga renang gaya bebas antara kelompok atlet UKM renang UPI dan atlet Club renang Bandung yang terbagi atas beberapa indikator berikut : mekanika gerak tubuh, gerakan kaki, dan gerakan lengan. Maka, penelitian ini berjudul “ ***Perbandingan sudut siku lengan dan kayuhan lengan antara atlet UKM UPI Bandung dan altet pada Club renang Bandung pada cabang olahraga berenang gaya bebas terhadap jarak tempuh 50 m*** ”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang penelitian masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan sudut siku lengan saat push antara atlet UKM renang UPI dan atlet CLUB renang Bandung dalam waktu jarak tempuh 50 m pada gaya bebas olahraga renang ?
2. Apakah terdapat perbedaan jumlah kayuhan lengan antara atlet UKM renang UPI dan atlet CLUB renang Bandung dalam waktu jarak tempuh 50 m pada gaya bebas olahraga renang ?
3. Apakah terdapat perbedaan sudut siku dan kayuhan lengan secara bersamaan antara atlet UKM renang UPI dan atlet CLUB renang Bandung dalam waktu jarak tempuh 50 m pada gaya bebas olahraga renang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan sudut siku lengan saat push antara atlet UKM renang UPI dan atlet CLUB renang Bandung dalam waktu jarak tempuh 50 m pada gaya bebas olahraga renang
2. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan kayuhan lengan antara atlet UKM renang UPI dan atlet CLUB renang Bandung dalam waktu jarak tempuh 50 m pada gaya bebas olahraga renang
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan sudut siku dan kayuhan lengan secara bersamaan antara atlet UKM renang UPI dan atlet CLUB renang Bandung dalam waktu jarak tempuh 50 m pada gaya bebas olahraga renang

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Peneliti
 - a. Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang keilmuan olahraga dalam olahraga renang .
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.

2. Bagi Atlet dan Pelatih
 - a. Dapat mengetahui hasil perbedaan teknik gaya bebas dilihat dari segi :
 - b. Mekanika gerak tubuh
 - c. Teknik kayuhan lengan dan cambukan kaki

3. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan
 - a. Dapat mengetahui hasil perbedaan teknik gaya bebas dilihat dari segi :
 - 1) Mekanika gerak tubuh
 - 2) Teknik kayuhan lengan dan cambukan kaki
 - b. Menambah daftar skripsi dalam bidang kajian keilmuan biomekanika terhadap bidang olahraga renang bagi perpustakaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan juga Program Studi Ilmu Keolahragaan.

E . Struktur organisasi skripsi

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutan dari masing masing babakan penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Pada BAB 1 tentang pendahuluan akan di paparkan mengenai : latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi
2. Pada BAB II tentang kajian teoritis akan di paparkan mengenai : hakikat berenang, teknik dasar berenang, analisis teknik renang gaya bebas, hipotesis penelitian.
3. Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya : desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data.
4. Pada BAB IV tentang temuan dan pembahasan akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat tentang temuan dan pembahasan

sebagai berikut : hasil penelitian, deskriptif penelitian, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, diskusi temuan dan pembahasan.

5. Pada BAB V tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi akan dipaparkan secara rinci tentang kesimpulan serta implikasi dan rekomendasi.