BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Renang merupakan cabang olahraga yang dilakukan di air. Olahraga renang memiliki banyak manfaat dan bisa dikatakan menjadi olahraga favorit bagi masyarakat. Karena selain berguna bagi kesehatan tubuh, renang biasa dimanfaatkan menjadi kegiatan untuk rekreasi bersama keluarga. Renang merupakan olahraga akuatik yang mulai banyak diminati masyarakat. Para orang tua sudah mulai memperkenalkan anak-anaknya berenang sedini mungkin. Berbicara mengenai olahraga renang untuk mencapai prestasi, khususnya di Indonesia sekarang telah banyak masyarakat yang berpartisipasi untuk hal tersebut, dapat terlihat dari banyaknya perkumpulan/*club* renang yang muncul untuk memenuhi atau mewadahi minat masyarakat dalam olahraga renang untuk prestasi.

Banyaknya klub renang yang terbentuk memicu munculnya kompetisi-kompetisi renang, baik nasional maupun internasional. Menurut Badruzaman (2007, hlm. 47) dalam renang ada empat gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu *(butterfly)*, gaya punggung *(back stroke*), gaya dada (*breast stroke*) dan gaya bebas (*freestyle*). Dengan berbagai nomor jarak renang diantaranya 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, serta 1.500 m baik putra maupun putri. Dalam olahraga renang kecepatan merupakan faktor penentu pencapaian prestasi, karena perenang diharuskan untuk melakukan renang dari start hingga finish (menempuh jarak tertentu) dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Melihat realita yang ada ternyata atlet-atlet renang di Indonesia masih sangat sulit bersaing dengan atlet dunia yang senantiasa melakukan lonjakan prestasi. Perenang Indonesia memang mampu meningkatkan prestasi, namun sulit mengejar laju peningkatan prestasi negara lain. Prestasi Indonesia baik di tingkat Nasional maupun ditingkat Internasional sangat kurang. Atlet renang Indonesia pernah mencapai prestasi yang membawa nama bangsa harum di dunia Internasional pada tahun 1977 sampai tahun 2003, renang Indonesia mampu mengharumkan nama bangsa, baik itu di tingkat Asean maupun Asia.

Tentu banyak faktor yang menjadi alasan menurunnya prestasi atlet renang atau belum maksimalnya prestasi atlet renang Indonesia. Prestasi atlet dalam suatu cabang olahraga tidak dapat dibentuk secara instan. Pembentukan atlet yang dapat berprestasi tinggi dan mampu bersaing tingkat internasional memerlukan perencanaan yang sistematis dan dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan dimulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan sehingga mencapai prestasi yang tinggi.

Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Harsono (1988) mengemukakan bahwa:

> Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti : kekuatan *(strength)*, daya tahan *(endurance)*, daya ledak otot *(muscular power)*, kecepatan *(speed)*, koordinasi *(coordination)*, kelentukan *(flexibility)*, kelincahan *(agility)*, keseimbangan *(balance)*, reaksi *(reaction)* dan ketepatan *(accuracy).*

Prestasi renang dilihat dari kecepatan seorang atlet dalam menempuh jarak tertentu sesingkat-singkatnya, sehingga unsur kecepatan sangat dominan dalam olahraga renang prestasi. Menurut Harsono (1988, hlm. 216) kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan unsur dasar yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga salah satunya renang.

Saat latihan atau pelombaan, para perenang tidak cukup menguasai kemampuan melakukan teknik renang dengan baik saja tetapi juga harus dapat melakukan start, pembalikan, dan atau finish dengan cara yang benar. Tidak sedikit perenang gagal dalam lomba yang disebabkan kurangnya penguasaan start dan pembalikan. Menurut Badruzaman (2007, hlm. 121) menyatakan “sama halnya dengan start, pembalikan juga merupakan satu rangkaian kesatuan dalam perlombaan renang. Oleh karena itu turut memiliki peran penting dalam menentukan prestasi yang terbaik”.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa Aquatik Bumi Siliwangi UPI, peneliti menemukan permasalahan dalam waktu pembalikan renang gaya bebas. Dalam waktu pembalikan renang gaya bebas mereka cenderung terlambat, sehingga apabila dibiarkan peneliti khawatir akan menurunnya prestasi Unit Kegiatan Mahasiswa Aquatik BS UPI.

Pembalikan dalam renang memiliki peran penting saat latihan atau perlombaan, karena jarak renang yang ditempuh tentunya tidak sebanding dengan ukuran kolam. Menurut David G Thomson (2000, hlm. 25) "sangat baik tentunya, bila kita dapat berputar haluan dengan mengeluarkan tenaga sedikit mungkin, tanpa banyak mengalami gangguan dalam irama dan gaya renang kita".

Pembalikan salto (*froncrowl tumble turn*) merupakan pembalikan tercepat pada gaya bebas sehingga tepat jika digunakan dalam perlombaan karena dapat menunjang kecepatan perenang dalam menyelesaikan lomba. Untuk melakukan pembalikan salto yang baik tidak hanya kemampuan teknik yang diperlukan, akan tetapi sikap tubuh *(body streamline)* dan irama *(timing)* gerakan yang tepat pada saat melakukan pembalikan. Maka dari itu, untuk dapat melakukan pembalikan dengan teknik yang benar beberapa hal penting yang harus diperhatikan berikut ini: (1) Konsentrasi pada pengambilan jarak dan kayuhan tangan terakhir, (2) Memiliki kelentukan tubuh, (3) Tolakan *power* tungkai yang maksimal, (4) Mempertahankan sikap tubuh, (5) Memiliki rotasi pinggul dan perputaran badan, (6) Lecutan kaki yang sempurna.

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan pembalikan salto yaitu penelitian yang dilakukan oleh Amy Patz (2005) yang berjudul *"optimalizing freestyle flip turn technique"* kemudian penelitian yang dilakukan oleh S.Slawson (2010) yang berjudul *"dynamic signature for tumble turn performance in swimming".* Tujuan kedua penelitian tersebut secara garis besar membahas tentang pembalikan yang mengacu kepada teknik. Untuk memaksimalkan waktu pembalikan, perlu adanya penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan waktu pembalikan dengan mengacu pada faktor lain salah satunya mencari hubungan antar kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan pembalikan.

Kebutuhan untuk melakukan pembalikan yang baik adalah dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik dan *power* tungkai yang besar. Dengan memiliki

kekuatan otot perut yang baik dapat berpengaruh pada keseimbangan yang berpusat pada area batang tubuh (perut-pinggul) yang tentunya mempengaruhi kecepatan pada pembalikan. Begitu juga degan *power* tungkai, dengan *power* tungkai yang baik atlet akan dapat menolak dengan kuat sehingga menghasilkan luncuran yang jauh.

Beberapa penelitian yang relevan mengenai kedua kondisi fisik tersebut diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Kiki Puspita Sari (2012) dalam skripsi *"Kontribusi Panjang Lengan, Kekuatan Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Makassar*". Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan kekuatan otot perut terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet renang Kota Makassar. Kemudian Sri Murjoko (2012), dalam skripsi "*Hubungan Antara Tinggi Badan, Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Pembalikan Renang Gaya Dada".* Hasil penelitian membuktikan bahwa Power Tungkai memiliki hubungan terhadap kecepatan dalam pembalikan renang gaya dada.

Dalam renang gaya bebas, jarak yang biasa diperlombakan mulai dari 50 meter sampai 1500 meter. Hal ini jelas membuat pembalikan memiliki kontribusi yang besar dalam perlombaan. Salah satunya perlombaan renang gaya bebas 100 meter, selain memerlukan kecepatan, tentunya dibutuhkan pembalikan yang cepat, efektif dan efisien.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai komponen fisik yang menunjang teknik pembalikan gaya bebas agar dapat dilakukan dengan optimal. Maka dari itu peneliti tertarik mengambil penelitian yang berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Perut dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Waktu Pembalikan Renang Gaya Bebas 100 Meter".

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter?

2. Apakah terdapat hubungan *power* tungkai dengan waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dan *power* tungkai secara bersama-sama terhadap waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter?
4. Seberapa besar hubungan kekuatan otot perut dan *power* tungkai secara bersam-sama terhadap waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter?

C. Tujuan Penelitian

Berlandaskan pada latar belakang dan rumusan masalah, oleh karenanya peneliti bertujuan:

1. Mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter.
2. Mengetahui hubungan *power* tungkai dengan waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter.
3. Mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan *power* tungkai dengan waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter.
4. Mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot perut dan *power* tungkai secara bersam-sama terhadap waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter?

D. Manfaat Penelitian

Dengan Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih dan pembina olahraga renang hubungan kekuatan otot perut dan *power* tungkai terhadap waktu pembalikan renang gaya bebas 100 meter.
2. Secara praktis :
    a. Hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet renang, khususnya meningkatkan kualitas kekuatan otot perut

dan *power* tungkai untuk menghasilkan pembalikan renang gaya bebas yang optimal.

b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih, pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya pada cabang olahraga renang. Sebagai upaya meningkatkan kualitas pembalikan renang gaya bebas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI dalam hal upaya mengembangkan olahraga renang ke arah yang lebih maju. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga renang.

E. Struktur Organisasi Skripsi

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

1. Pada BAB I 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 renang, macam – macam gaya dalam renang, teknik pembalikan renang gaya bebas, komponen kondisi fisik, kekuatan otot *(muscle strength)*, daya ledak *(power)*, kecepatan *(speed)*, faktor-faktor yang mempengaruhi waktu pembalikan, hipotesis penelitian.
3. Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya : desain penelitian, tempat dan waktu 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 dan rekomendasi akan dipaparkan secara rinci tentang kesimpulan dan rekomendasi.