

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Salah satu tujuan mereka berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri orang lain maupun lingkungan.

Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia dengan memandang manusia sebagai salah satu kesatuan psiko fisik yang kompleks. Olahraga renang adalah olahraga yang kompleks. Dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh terutama kepala, tangan dan kaki. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula.

Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain pada umumnya. Renang dilakukan di air sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas.

Kegunaan olahraga dewasa ini semakin hari semakin bertambah penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi kejiwaan, segi fisik maupun dari segi hubungan sosial. Hal tersebut mengingat peranan olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal di seluruh lapisan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua.

Indikasi ini diperkuat dengan dikenalnya bangsa Indonesia sebagai negara kepulauan karena hampir separuh wilayah negara kita adalah laut.

Renang adalah olahraga yang menggunakan gaya renang dengan tujuan menyentuh finish dan berenang secepat mungkin. Ada 4 gaya yang diperlombakan dalam perlombaan resmi olahraga renang yaitu gaya bebas (freestyle), gaya kupu-kupu (butterfly), gaya dada (breastroke) dan gaya punggung (backstroke). Hal ini sesuai dengan pendapat Badruzaman (2007:14) bahwa :

“Renang dalam konteks olahraga adalah suatu nomor perlombaan cabang olahraga air secara formal terdiri dari empat gaya yang diperlombakan baik pada kejuaraan-kejuaraan resmi maupun tidak resmi.”

Berbicara tentang olahraga renang, maka terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seseorang dalam renang, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang memadai, kurangnya dorongan atau motivasi dalam berenang dan sebagainya.

Berdasarkan observasi saya sebagai peneliti, saya melihat bahwa dalam renang prestasi atlet banyak yang surut karena komponen kondisi fisik yang tidak sesuai dengan harapan, khususnya komponen-komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan di nomor kupu-kupu.

Atlet yang memiliki struktur tubuh yang baik yakni menyangkut tentang daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan kelenturan togok merupakan salah satu potensi yang baik untuk mendapatkan kecepatan dalam renang. Kusworo (2010) menyatakan bahwa :

“untuk mencapai prestasi yang baik atlet harus memiliki kekuatan, daya tahan, kecepatan, power atau daya tahan ledak, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi”.

Ada beberapa komponen fisik khusus yang diperlukan oleh anggota tubuh dalam cabang olahraga renang, hal ini dijelaskan Harsono (1988:204) diantaranya:

Kekuatan otot bahu, daya tahan kekuatan otot bahu, agilitas/fleksibilitas bahu, kekuatan otot punggung, daya tahan kekuatan

otot punggung, kekuatan otot dada, daya tahan kekuatan otot dada, kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot lengan, agilitas/fleksibilitas lengan, power lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot tungkai, agilitas/fleksibilitas tungkai dan power tungkai.

Selanjutnya Harsono (1988:153) menambahkan :

“Kalau kondisi fisik baik maka akan ada : (1) peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi jantung, (2) peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik, (3) ekonomi gerak yang lebih baik daripada waktu latihan, (4) pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, (5) respon yang cepat dari organism tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”.

Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh positif terhadap perkembangan aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik tersebut meliputi komponen-komponen *kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, power dan keseimbangan*. Kondisi fisik yang baik akan membantu seorang atlet dalam menampilkan keterampilan teknik yang sempurna, hal ini sesuai dengan pendapat Bompa (Satriya *et al.*, 2007:51) yang menyatakan bahwa :

“persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsure yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)”.

Oleh karena itu, orang yang mempunyai daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok rata-rata memiliki kemampuan fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan lain-lain. Tentunya hal ini akan dapat membantu dalam mengurangi hambatan dan memperbesar dorongan pada saat melakukan renang. Olehnya itu dapat dikatakan bahwa struktur tubuh merupakan prakondisi yang dapat menunjang kecepatan renang pada atlet untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam bertanding.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pengembangan cabang olahraga renang perlu ada penelitian yang ilmiah dalam mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, agar lebih terkoordinirnya pengembangan dalam ilmu olahraga itu sendiri, bagi mereka yang mengikuti studi pada program Strata 1

perlu adanya persyaratan untuk melakukan penelitian. Untuk itu peneliti mengangkat judul penelitian ini sebagai berikut: "Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Togok Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu".

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Identifikasi masalah dilakukan agar penelitian lebih efektif. Adapun identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menurunnya prestasi atlet renang.
2. Kurangnya pembinaan pelatih terutama pada renang gaya kupu-kupu.
3. Perlunya melakukan penelitian mengenai hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan otot lengan dan kelenturan togok dalam olahraga renang gaya kupu-kupu sebagai sarana perbaikan dan peningkatan prestasi atlet renang.

## **C. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu ?
2. Apakah ada hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu ?
3. Apakah ada hubungan antara kelenturan togok dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu ?
4. Apakah ada hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan kelenturan togok dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013:282) yaitu sebagai berikut: “Tujuan penelitian berkenaan dengan tujuan peneliti dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian berkaitan erat dengan rumusan masalah yang ditulis”. Mengacu pada rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

- A. Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan dolphin dengan gerakan kaki seirama dan semetris antara kedua kaki dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu.
- B. Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot lengan pada saat melakukan push pull dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu.
- C. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kelentukan togok pada saat akan melakukan recovery dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu.
- D. Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai pada saat dolphin, daya tahan kekuatan otot lengan pada saat push pull dan kelentukan togok pada saat recovery dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu.

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

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

1. Sebagai sumbangan yang berarti bagi perkembangan olahraga terutama dalam peningkatan kecepatan renang gaya kupu-kupu.
2. Menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan renang gaya kupu-kupu pada penulis khususnya.

3. Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh para guru penjas agar mengetahui seperti apa renang gaya kupu-kupu dan struktur tubuh mana yang menunjang kemampuan renang gaya kupu-kupu.
4. Dari segi pengembangan, pengetahuan olahraga renang, hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat dijadikan bahan diskusi oleh para pelatih dalam memberikan komposisi latihan berdasarkan otot tungkai, otot lengan dan kelentukan guna pengembangan pembinaan renang menuju ke arah peningkatan prestasi.

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

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2016) makasistematik penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, metode dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran.

Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian. Rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II berisi tentang kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peranan yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi serta teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang Hubungan Antara Daya Tahan Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Togog Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu.

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi tentang penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang akan digunakan, termasuk komponen

seperti waktu dan tempat penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, serta teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

Bab V berisi tentang kesimpulan dan saran, bab ini mengemukakan tentang kesimpulan dan saran penelitian.