

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam cabang olahraga renang ada empat gaya yang diperlombakan, yaitu:

1. Gaya kupu-kupu (*Butterfly*)
2. Gaya punggung (*Back Crawl Stroke*)
3. Gaya dada (*Breast Stroke*)
4. Gaya bebas (*Crawl*)

Adapun nomor-nomor lomba yang diakui oleh *Federation Internationale de Natation* rule (FINA rule 2015) adalah sebagai berikut :

The following distances and styles for both sexes shall be recognised: Freestyle 50, 100, 200, 400, 800 and 1500 metres. Backstroke 50, 100 and 200 metres. Breaststroke 50, 100 and 200 metres. Butterfly 50, 100 and 200 metres. Individual Medley 200 and 400 metres. Freestyle Relays 4x100 and 4x200 metres. Medley Relay 4x100 metres, Mixed Relays 4x100 metres freestyle and 4 x 100 metres Medley.

Gaya dada adalah salah satu dari empat gaya yang yang dianggap kurang efisien menurut McLachlan dan Freeman (2016) karena:

The large amount of water resistance created by the body position and underwater arm recovery. However, some swimmers recover the hands above the surface, although, forward movement of the arms is primarily underwater, meaning there is high resistance.

Jadi maksud dari pembahasan di atas, berenang dengan gaya dada mengakibatkan suatu tahanan (*resistance*) yang cukup besar terhadap perenang yang disebabkan oleh sikap badan dan gerakan lengan gaya dada pada saat *recovery* khususnya. Oleh sebab itu, sebagian perenang melakukan *recovery* dengan lengan di atas permukaan air. Gaya dada boleh dikatakan sebagai gaya yang khusus atau unik dibandingkan ketiga gaya lainnya seperti gaya kupu-kupu, gaya punggung dan gaya bebas. Pada umumnya gaya renang selain gaya dada pada setiap gerakan lengan dan gerakan tungkai menghasilkan dorongan tubuh ke arah depan bahkan hampir tidak ada hambatan. Sedangkan pada gaya dada dikarenakan gerakan lengan posisinya selalu di dalam air, baik ketika menarik air maupun saat lengan pemulihan (*recovery*), sehingga dengan

otomatis gerakan tersebut akan berbenturan dengan tahanan air khususnya saat perenang melakukan pemulihan (*recovery*).

Secara teori yang di sampaikan oleh Blazeovich (2012) dalam jurnal *Biomechanical Analysis of Breaststroke* menyatakan bahwa :

Propulsive forces are required to produce forward movement and maintain momentum. As the swimmer moves their arms/leg during the stroke execution (in a backward direction), a corresponding opposite reaction of water occurs (Newton's Third Law – action/reaction)

Jadi gerakan yang menjadi sumber dorongan yang sangat kuat untuk menambah kecepatan renang yaitu pada kaki. Maka beberapa ahli mengatakan gerakan pada tungkai lebih mempengaruhi gerak laju kedepan dibandingkan kekuatan luncuran dari hasil gerakan lengan.

Gerakan membengkokkan lutut pada tungkai gaya dada akan dengan sendirinya menambah suatu tahanan (*resistance*), bahkan dapat menyebabkan luncuran terhenti. Untuk sebagian perenang dasar akan terlihat mundur kebelakang saat melakukan gerakan membengkokkan lutut. Oleh karena itu timing antara gerak lengan dengan gerak tungkai menjadi sebab yang utama dan sangat perlu diperhatikan.

Prinsip biomekanika gaya dada adalah kunci supaya gaya dada itu dilakukan dengan cara yang efisien serta dapat mengurangi hambatan. Teknik gaya dada, gerakan tangan dan gerakan kaki tidak boleh bergerak diwaktu yang sama atau bergerak bersamaan, sebab menurut H. Leblanc et al (2005) dalam jurnal *Arm-Leg Coordination in Flat Breaststroke: A Comparative Study Between Elite and Non-Elite Swimmers*, dalam teknik gaya ada beberapa tahap pada gerakan tangan dan kaki :

Arm and leg strokes phases. The temporal analysis of one motor pattern is based on the alternative actions of the limbs and leads to characterized arm and leg propulsive actions, arm and leg recovery, and temporal gaps between those two types of action. During the propulsive phases, out sweep actions were distinguished from in sweep considering the different effect they have on forward velocity. The arm strokes was divided into five phases. Phase A: Arm glide, Phase B: Arm out sweep, Phase C: Arm in sweep, Phase D: First part of the recovery, Phase E: Second part of the recovery. The leg stroke was divided into five phases. Phase A: Leg propulsion, Phase B: Leg in sweep, Phase C: Leg glide, Phase D: First part of recovery, Phase E: Second part of the recovery.

Maksud dari uraian di atas adalah : Fase gerak lengan dan kaki. Analisis sementara dari satu kebiasaan gerak tubuh yang didasari pada tindakan alternatif tungkai dan menyebabkan suatu tindakan dorongan lengan dan kaki, pemulihan lengan dan kaki, dan kesenjangan sementara antara dua jenis tindakan. Selama fase mendorong, tindakan kayuhan keluar yang menonjol dari kayuha ke dalam yang memiliki efek maju ke depan dengan cepat. Gerakan lengan dibagi menjadi lima fase. Fase A: Luncuran lengan, Fase B: kayuhan lengan ke luar, Fase C: kayuhan lengan ke dalam, Fase D: pemulihan bagian pertama, Fase E: pemulihan bagian ke dua. Gerakan kaki dibagi menjadi lima fase. Fase A: Dorngan kaki, Fase B: Sapuan kaki ke dalam, Fase C: Luncuran kaki, Fase D: pemulihan bagian pertama, Fase E: pemulihan bagian ke dua.

Oleh karena renang gaya dada memiliki kekhususan menyebabkan para perenang yang berprestasi digaya dada tidak otomatis menjadi berprestasi di gaya-gaya lainnya. Berikut di bawah ini adalah beberapa nama-nama atlet dunia yang mencatatkan rekor waktu diajang kejuaraan dunia pada gaya dada, berikut nama-namanya:

- Kosuke Kitajima
- Cameron Van Der Burgh
- Adam Peaty
- Yuliya Efimova
- Rikke Pedersen

Demikian juga dibawah ini nama-nama atlet renang Indonesia yang pernah mengukir sejarah pada nomor gaya dada :

- Indra Gunawan
- Denis Tiwa
- Niko Biondi
- Gagarin
- Josia Anajohn
- M. Idham Dasuki

Nama-nama perenang yang telah dituliskan di atas adalah perenang yang selalu mengikuti kejuaraan renang hanya turun pada nomor gaya dada saja. Hal yang mengejutkan lagi bahwa para perenang dunia yang berprestasi di gaya kupu-kupu, gaya punggung dan gaya bebas tidak pernah berprestasi dinomor gaya dada, kecuali dinomor gaya ganti meskipun melibatkan gaya dada, akan tetapi gaya dada hanya sebagai pelengkap saja. Berikut nama-nama atlet legendaris dan nomor-nomornya :

- Mark Andrew Spitz (1972)
100 meter gaya kupu-kupu, 100 meter gaya bebas, 200 meter gaya kupu-kupu dan 200 meter gaya bebas.
- Matt Biondi (1984)
50 meter gaya bebas, 100 meter gaya bebas, 200 meter gaya bebas, dan 100 meter gaya kupu-kupu.
- Alexander Popov (1992)
50 meter gaya bebas, dan 100 meter gaya bebas.
- Ian Thorpe (2000)
100 meter gaya bebas, 200 meter gaya bebas dan 400 meter gaya bebas.
- Michael Phelps (2008)
100 meter gaya kupu-kupu, 200 meter gaya kupu-kupu, 200 meter gaya ganti perorangan, 400 meter gaya ganti perorangan, dan 200 meter gaya bebas.

Menurut aturan FINA rule (2015) dalam gerakan gaya dada adalah :

From the start and throughout the race the stroke cycle must be one arm stroke and one leg kick in that order. All movements of the arms shall be simultaneous and on the same horizontal plane without alternating movement.”

Jadi maksud dari pemaparan di atas, dalam lomba renang gaya dada setelah melakukan start dan selama perlombaan satu siklus terdiri dari satu kali gerakan lengan dan satu kali gerakan tungkai, demikian sepanjang pengulangan renangnya. Gerakan kedua lengan harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama tanpa ada gerakan yang bergantian.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan oleh peneliti mengenai berenang gaya dada yang dimana *timing* yang tepat dalam melakukan gerakan lengan dan gerakan kaki, apakah *stroke* yang banyak dan *stroke* yang sedikit akan menghasilkan catatan waktu terbaik, maka peneliti perlu melakukan penelitian mengenai ada tidaknya hubungan jumlah *stroke* gaya dada 50 meter dengan kecepatan renang. Penelitian ini dilakukan agar menjadi bahan informasi untuk pembinaan prestasi atlet khususnya perenang gaya dada. Peneliti menuangkan sebuah gagasan penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara Jumlah *Stroke* Dengan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti mencoba mengemukakan suatu permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu:

- a. Apakah terdapat hubungan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putra dan putri?
- b. Apakah terdapat hubungan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putra?
- c. Apakah terdapat hubungan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putri?

C. Tujuan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah informasi secara teoretis berdasarkan situasi dan kondisi yang terjadi di lapangan dan tujuan penelitian ini bisa menjadi sebuah sasaran yang akan diwujudkan atau diraih melalui penelitian ini, adapun tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putra dan putri.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putra.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putri.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, apabila penelitian ini telah selesai dan terbukti signifikan yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kegunaan untuk

penulis maupun pembaca, pelatih, Pembina yang membaca penelitian ini. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara Teoretis.
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan dan keilmuan olahraga mengenai pentingnya latihan teknik.
 - b. Menjadi bahan informasi bagi pelatih dan pembinaan olahraga dalam menjalankan tugas untuk memperhatikan prinsip dan aspek-aspek dalam membuat dan menentukan program latihan, serta pengembangan olahraga khususnya cabang olahraga renang.
2. Secara Praktik.
 - a. Mampu memberikan acuan bagi para pelatih mengenai pentingnya latihan teknik untuk mencapai suatu kecepatan dalam berenang dan dapat dijadikan pedoman bagi para pembina olahraga untuk pembinaan atlet.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur dirinci sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

- a. Latar belakang penelitian.
- b. Rumusan penelitian.
- c. Tujuan penelitian.
- d. Manfaat penelitian.
- e. Struktur organisasi skripsi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- a. Olahraga renang
- b. Prinsip olahraga renang
- c. Gaya dada
- d. Gerakan gaya dada

- e. Hakikat kecepatan
- f. Anggapan dasar
- g. Hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

- a. Metode Penelitian
- b. Desain Penelitian
- c. Populasi dan sampel
- d. Instrumen penelitian
- e. Tempat dan waktu Penelitian
- f. Teknik dan analisis data

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

- a. Pengolahan dan analisis data
- b. Diskusi penemuan

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

- a. Simpulan
- b. Implikasi dan rekomendasi