

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Secara sederhana renang dapat diartikan ‘mengapung di air’. Namun demikian masih banyak pengertian lain yang intinya hampir sama, beberapa diantaranya dikatakan dalam *Meriam Webster’s Collegiate Dictionary* “menggerakkan diri sendiri di air dengan cara alami”, sementara itu dalam *Funk and Wagenlls New Enslkopedia* dikemukakan bahwa: “Renang merupakan sebuah seni dan upaya mendukung diri sendiri atau gerakan diri sendiri dengan menggunakan tangan dan kaki di dalam dan dipermukaan air atau kolam renang, umumnya dipraktekan sebagai olahraga atau rekreasi”.

Sejalan dengan perkembangannya olahraga renang terus berkembang dengan berbagai gaya. Seperti yang tercantum dalam peraturan induk organisasi aquatik internasional *Federation Internationale de Natation* (FINA) yaitu terdapat empat gaya yang diperlombakan dalam cabang olahraga renang, yaitu Gaya Bebas, Gaya Gada, Gaya Punggung dan Gaya Kupu-kupu.

Empat gaya yang dikemukakan di atas tentunya perlu ditunjang oleh beberapa aspek yang harus dilatih sebagai faktor pendukung tercapainya prestasi olahraga. Berkaitan dengan hal tersebut Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa “Untuk mencapai prestasi maksimal harus ada empat aspek yang harus di perhatikan dan di latih oleh atlet yaitu (a) latihan fisik (b) latihan teknik (c) latihan taktik (d) latihan mental”.

**R. Andri Rahadian, 2013**

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Faktor-faktor pendukung yang menentukan prestasi atlet tersebut, harus dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan agar terus ditingkatkan. Berbicara mengenai masalah olahraga prestasi tentunya olahraga renang pun termasuk kedalamnya, sebagai olahraga yang termasuk kedalam cabang olahraga wajib di setiap *Multi Event*, banyak hal yang harus benar-benar diperhatikan dalam mendukung prestasinya. Prestasi tidak hanya dilihat dari bagaimana kita meraih medali atau memenangkan suatu pertandingan tetapi masih ada hal yang paling penting dari pada itu, yaitu proses pembibitan dan pelatihan dari cabang olahraga tersebut, karena dengan pembibitan dan pelatihan yang baik pasti kita akan mendapatkan hasil yang baik pula.

Dalam proses latihan tersebut tentunya banyak faktor yang mempengaruhi, dan suatu prestasi itu tidak dapat dihasilkan secara instan atau semudah membalikan telapak tangan, karena banyak tahapan-tahapan yang harus dilalui di dalamnya. Untuk mencapai suatu prestasi yang gemilang paling tidak seorang atlet harus membutuhkan waktu selama 12 tahun, tentunya kurun waktu tersebut tidak sebentar karena latihan itu harus diberikan secara sistematis. Di kemukakan oleh Bill Sweetenham yang dikutip oleh Dick Hanula (2008: 43) dan di alih bahasakan oleh Margarita Nining menyatakan bahwa :

Pertama kali yang harus anda ajarkan dalam melatih yaitu “Dasar-dasar yang harus dipelajari sebelum dilaksanakan, berlatihlah dengan dasar-dasar renang, kemudian berlatih untuk latihan, lalu berlatih untuk kompetisi dan akhirnya berlatih untuk menang.

Sistem pembinaan olahraga khususnya system olahraga nasional harus memperhatikan faktor-faktor seperti yang dikemukakan di atas dan mempertimbangkan nilai-nilai, kebiasaan, dan kekhasan cabang olahraga tersebut,

**R. Andri Rahadian, 2013**

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

terutama bagi atlet-atlet muda. Anak-anak usia muda harus dikembangkan dasar-dasar keterampilannya (teknik) dan kebutuhan perkembangan fisiknya secara umum, sebagai dasar untuk bekal pembinaan olahraga di masa selanjutnya.

Olahraga renang sebagai cabang olahraga individu yang menuntut kemampuan keterampilan teknik yang baik untuk dapat menghasilkan gaya dorongan yang jauh ke depan dan mengurangi hambatan di dalam air, dengan demikian seorang perenang harus memiliki keterampilan teknik yang sempurna untuk dapat menampilkan mutu yang baik pada cabang olahraga tersebut.

Dalam pengertiannya teknik adalah gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang ditekuni oleh atlet. Sudrajat (1991) yang dikutip Satriya *dkk.* (2007: 52) menjelaskan bahwa : ‘Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi’. Sedangkan Luxbacher (1987) yang dikutip Wibawa (1997) dan Satriya *dkk.* (2007: 52) menjelaskan bahwa: ‘Teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau terlatih secara terarah’.

Berdasar pada dua pendapat di atas maka teknik ialah pola-pola gerak dasar yang menjadi ciri dasar dalam suatu olahraga, dan perlu dilatih, seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1998: 100) bahwa : “Latihan teknik tujuannya adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan”. Begitu juga Santosa (2007: 321) menjelaskan bahwa tujuan dari latihan teknik yaitu : “Untuk melakukan gerakan-gerakan keterampilan cabang olahraga dari gerak keterampilan yang paling sederhana sampai keterampilan yang tersulit, termasuk

gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut”. Latihan teknik merupakan proses pembelajaran atau berlatih yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu yang tinggi cabang olahraga itu.

Dalam olahraga renang sendiri kita mengenal beberapa teknik yang harus dikuasai agar menghasilkan suatu renang yang baik dan benar, diantaranya yaitu teknik kayuhan lengan dan gerakan tungkai. Kayuhan lengan dalam renang adalah sebagai sumber utama dalam menghasilkan gaya dorongan, ibarat sebuah perahu tangan kita adalah sebagai dayungnya. Sewaktu tangan kita mengayuh ke belakang tubuh kitapun akan terdorong bergerak ke depan. Kayuhan lengan sendiri adalah salah satu fase dari gerakan tangan sewaktu berenang. Sedangkan gerakan tungkai memiliki fungsi utama sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *stream line*, sehingga tahanan air menjadi lebih kecil. Dalam hal ini Counsilman (1969) yang di kutip oleh Mumara (2008: 3) menjelaskan bahwa:

*at any given time a swimmer's forward speed is the result of two force. One force is tending to hold him back. This is resistance (or drag), caused by the water he has to push out his way a pull along with him. The force which pushes him forward is called propulsion, and created by his arms and leags.*

Secara garis besarnya pendapat tersebut menerangkan bahwa laju kecepatan renang merupakan hasil dua gaya. Satu gaya yang menahannya, dinamakan *resistance (drag)*, disebabkan oleh pemindahan air selama dia melakukan tarikan pada saat berenang, dan gaya yang mendorongnya maju dinamakan *propulsion* (dorongan), dan ini dihasilkan dari teknik gerakan lengan dan tungkai.

**R. Andri Rahadian, 2013**

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hal utama yang harus diperhatikan oleh seorang perenang adalah bagaimana mengurangi gaya gesekan dan hambatan di dalam air, karena hambatan di dalam air menyebabkan seseorang mengeluarkan tenaga lima kali lipat lebih besar untuk berenang dibandingkan dengan berlari. Seperti yang diungkapkan oleh Yuhanes (2007:1) “...energi perenang, menyebabkan orang mengeluarkan tenaga lima kali lipat lebih besar untuk berenang dibandingkan untuk berlari”. Pertarungan tingkat dunia untuk memecahkan rekor berenang lebih dititik beratkan kepada pertarungan bagaimana mengatasi hambatan di dalam air tersebut. Tentunya untuk dapat mengatasi atau mengurangi hambatan di dalam air, harus diperhatikan bagaimana melakukan keterampilan teknik berenang yang baik dan benar, sehingga menghasilkan gaya dorongan ke depan yang cepat dan mengefesiansikan tenaga yang dikeluarkan.

Di dalam kejuaraan nasional maupun daerah terdapat pembagian kelompok umur. Seperti halnya Kejuaraan Renang Antar Kota/ Kabupaten se-Jawa Barat tahun 2012 yang diselenggarakan di Bandung bulan April lalu, ada ketentuan untuk kelompok umur yaitu untuk putra dan putri, dihitung per 1 Januari 2012.

1. Senior : (18 Thn dan di atasnya), lahir sebelum 1 januari 1994.
2. KU. I : Umur 15-17 tahun lahir 02-01-1994 s/d 01 – 01 – 1997.
3. KU. II : Umur 13-14 tahun lahir 02-01-1997 s/d 01-01-1999.
4. KU.III : Umur 11-12 tahun lahir 02-01-1999 s/d 01-01-2001.
5. KU. IV : Umur 9 – 10 tahun lahir 02-01-2001 s/d 01-01-2003.

**R. Andri Rahadian, 2013**

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6. KU. V : Umur 9 tahun dan di bawahnya lahir 02 Januari 2003 dan sesudahnya.

Melihat kenyataan pada saat ini adakalanya beberapa pelatih, terutama yang tidak berlatar belakang pendidikan olahraga dan tidak memahami mengenai ilmu kepelatihan, dalam menjalankan tugasnya mengabaikan beberapa prinsip latihan, penekanan pada latihan tanpa mempertimbangkan masalah proses menjadi salah satu penyebab beberapa pelatih mengabaikan pentingnya membekali anak dengan keterampilan teknik atau kemampuan gerak dasar yang benar. Hal tersebut sebagai dampak *expectaxy* yang memaksakan anak untuk meraih prestasi yang terlalu dini. Umumnya para pelatih khususnya dalam pelatihan usia dini lebih menekankan kepada aspek peningkatan kondisi fisiknya saja, dan jarang menekankan kepada aspek lainnya terutama masalah aspek teknik dan mental.

Atas dasar tersebut di atas maka penulis berkeinginan untuk meneliti seberapa besarnya kontribusi teknik kayuhan lengan dan teknik gerakan tungkai terhadap hasil renang gaya bebas dan gaya dada.

Menurut Matjan (2010: 122) bahwa : “ ...Jenis olahraga renang, usia 5 – 8 adalah tahap persiapan, usia 9 – 14 adalah tahap pembangunan, mulai 15 tahun adalah tahap spesialisasi ”.

Penulis mengambil sampel KU V karena mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Matjan, pada usia KU V (usia 5 - 8) termasuk tahap persiapan. Kemudian penulis menunjuk perkumpulan renang Gemilang Prima sebagai tempat dimana diadakannya penelitian ini. Penulis berasumsi bahwa Perkumpulan renang Gemilang Prima merupakan salah satu perkumpulan renang yang berada di

**R. Andri Rahadian, 2013**

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Jawa Barat yang memiliki andil di dalam olahraga renang itu sendiri baik di Jawa Barat umumnya dan di Kabupaten Bandung khususnya. Namun demikian sampai saat ini belum memiliki kontribusi yang positif terhadap perkembangan prestasi olahraga renang di Kabupaten Bandung.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka munculah suatu permasalahan dari peneliti, sehingga masalah penelitiannya yaitu :

1. Berapa besar kontribusi kayuhan lengan terhadap hasil renang gaya bebas pada anak usia dini (KU V) di perkumpulan renang Gemilang Prima ?
2. Berapa besar kontribusi kayuhan lengan terhadap hasil renang gaya dada pada anak usia dini (KU V) di perkumpulan renang Gemilang Prima ?
3. Berapa besar kontribusi gerakan tungkai terhadap hasil renang gaya bebas pada anak usia dini (KU V) di perkumpulan renang Gemilang Prima ?
4. Berapa besar kontribusi gerakan tungkai terhadap hasil renang gaya dada pada anak usia dini (KU V) di perkumpulan renang Gemilang Prima ?
5. Berapa besar kontribusi kayuhan lengan dan gerakan tungkai secara bersama-sama terhadap hasil renang gaya bebas pada anak usia dini (KU V) di perkumpulan renang Gemilang Prima ?

**R. Andri Rahadian, 2013**

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6. Berapa besar kontribusi kayuhan lengan dan gerakan tungkai secara bersama-sama terhadap hasil renang gaya dada pada anak usia dini (KU V) di perkumpulan renang Gemilang Prima ?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoretis berdasarkan kondisi aplikasi di lapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari pola latihan teknik yang baik dalam mendukung performa atlet .

Sementara tujuan khusus penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui kontribusi teknik kayuhan lengan pada renang gaya bebas dan gaya dada.
2. Untuk mengetahui kontribusi gerakan tungkai pada renang gaya bebas dan gaya dada.
3. Untuk mengetahui kontribusi teknik kayuhan lengan dan teknik gerakan tungkai secara bersama-sama terhadap hasil renang gaya bebas dan gaya dada.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara Teoretis
  - a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai pentingnya pelatihan teknik yang baik khususnya pada atlet-atlet usia dini (pemula).

**R. Andri Rahadian, 2013**

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- b. Memberikan bahan informasi bagi para pelatih dalam menjalankan tugasnya untuk lebih memperhatikan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan.

## 2. Secara Praktik

Dapat dijadikan pedoman/ acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya atle-atlet usia dini (pemula).

## E. BATASAN PENELITIAN

Agar penelitian ini teratur dan terarah maka peneliti memberikan batasan dalam penelitian ini, yakni:

1. Yang menjadi dimensi penelitian guna membatasi penelitian ini adalah fokus pada analisis kayuhan lengan dan gerakan tungkai dalam renang gaya bebas dan gaya dada
2. Kemampuan yang akan diuji adalah indeks teknik, terhadap teknik kayuhan lengan dan gerakan tungkai serta pengaruhnya terhadap hasil renang gaya bebas dan gaya dada.
3. Sampel penelitian ini adalah atlet renang usia dini (KU V) yang tergabung dalam perkumpulan renang Gemilang Prima.

## F. BATASAN ISTILAH

Untuk menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah dalam penelitian ini maka penulis membatasi beberapa istilah sebagai berikut.:

**R. Andri Rahadian, 2013**

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Latihan atau *Training*, adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. (Harsono, 1988: 101).
2. Renang merupakan ‘ sebuah seni dan upaya mendukung diri sendiri atau gerakan diri sendiri dengan menggunakan tangan dan kaki di dalam dan di permukaan air atau kolam renang, umumnya dipraktekan sebagai olah raga atau rekreasi’. (*Funk and Wagenlls New Enslkopedia: 1*).
3. Latihan fisik (*physical training*), latihan fisik merupakan bagian yang terpenting untuk semua cabang olahraga. (Satriya, *et all.* 2007: 51).  
Komponen-komponen latihan fisik yang perlu diperhatikan dan dikembangkan yaitu daya than kadio vascular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*, kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan dan *power*. (Harsono, 1988: 100)
4. Latihan teknik (*technical training*), adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan. (Harsono, 1988: 100)
5. Latihan taktik (*tactical Training*), latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. (Harsono, 1988: 100)
6. Pemula dimaksudkan penulis adalah atlet junior.

7. Latihan mental (*Psychological Training*), adalah guna untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam suatu situasi stress yang kompleks. (Harsono, 1988: 101)
8. *Stream line*, suatu gerakan atau aliran yang bebas pada permukaan tubuh yang mampu menghasilkan aliran yang tidak terputus dalam suatu resisten.

