BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang indah dalam bahasa Inggris adalah *synchronized swimming* atau renang sinkronisasi adalah olahraga yang memadukan unsur-unsur renang, senam, dan tari. Olahraga ini diperlombakan secara beregu, tunggal, duet, dan trio. Renang indah memadukan kekuatan dan ketahanan fisik dengan keluwesan, keanggunan, nilai artistik, dan kemampuan menahan nafas sewaktu berada di dalam air. Sejarah renang indah sebagai olahraga yang diperlombakan dan memiliki organisasi dimulai sejak awal abad ke-20, walaupun ditemukan bukti-bukti bahwa orang di zaman kuno sudah melakukan gerakan-gerakan seperti balet di dalam air.

Renang indah sudah menjadi salah satu cabang eksebisi sejak Olimpiade Helsinki tahun 1952, tapi baru mulai diperlombakan sejak Olimpiade Los Angeles 1984. Perlombaan renang indah di olimpiade dan kejuaraan dunia tidak terbuka untuk pria. USA Synchro Canada adalah kejuaraan nasional di AS dan Kanada yang menerima peserta pria.

Perlombaan renang indah pertama kali dilaksanakan tahun 1890 dan 1891 Berlin, serta tahun 1892 di London. Pada waktu itu, perlombaan renang indah hanya boleh diikuti peserta pria. Renang indah berkembang pada awal tahun 1900-an di Kanada, renang indah adalah olahraga yang didominasi oleh wanita. Wanita pertama kali megikuti perlombaan renang indah pada tahun 1907. Pada zaman dulu renang indah disebut sebagai *artistic swimming*, *ornamental swimming*, *figure swimming*, *pattern swimming*, atau *scientific swimming*. Kemudian sekarang renang indah disebut sebagai *synchronized swimming.*

Cabang olahraga renang indah ini diperlombakan 8 nomor pertandingan yaitu, gerakan dasar (*figure),* gerakan teknis (*solo technical routine),* gerakan bebas (*solo free routine),* dua orang (*duet technical routine*), dua orang (*duet free routine*),delapan orang *(team technical routine), team free routine,* dan sepuluh orang *(team combo).* Sistem penilaian dalam cabang olahraga renang indah

subjektif, yaitu setiap perenang indah akan dinilai oleh juri. Juri terdiri dari 10 orang, masing-masing juri memberikan dua kali penilaian dalam satu kali penampilan. Antara lain, menilai keterampilan teknis (*technical merit*) dan menilai kesan artistik (*artistic impression*).

Seiring dengan perkembangan cabang olahraga renang indah hanya terdiri dari 5 juri yang biasanya merupakan wakil daerah atau negara, setiap juri menilai keterampilan teknis dan kesan artistik. Setiap juri berhak memberi nilai tertinggi 10. Nilai total tertinggi yang bisa diperoleh atlet atau regu adalah 100. Perolehan nilai dihitung dari nilai total yang diperoleh atlet untuk masing-masing set gerakan.(http ://id.m.wikipedia.org/wiki/Renang_indah)

Cabang olahraga renang indah terdapat dua kategori penilaian Menurut Rahayu dijelaskan dalam (http://www.wikipediaindonesia.org.2008) yaitu sebagai berikut:

> *Technical Merit* adalah salah satu kategori atau aspek yang dinilai dalam pertandingan renang indah yang mencakup nilai teknik dari faktor kesulitan gerakan-gerakan renang indah tertentu. Sedangkan *Artistic Impression* adalah salah satu kategori atau aspek yang dinilai dalam pertandingan renang indah. Impresi artistik mencakup koreografi dan penggunaan gerak untuk mengintepretasi musik.

Olahraga renang indah khususnya pada nomor figure terdapat berbagai teknik dasar yaitu: *back layout*, *eggbeater*, *vertical*, *crane*, dan *boost*. Dari banyak teknik yang ada dalam cabang olahraga renang indah penulis mengambil teknik *crane* karena teknik ini mempunyai tingkat kesulitan yang tidak begitu mudah dan tidak juga begitu sulit, sehingga teknik *crane* ini merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam perlombaan renang indah. Menurut Kyoko dan Yuko yang dikutip PB.PRSI (1999:51) menjelaskan bahwa: '*crane position is body extended in vertical position, with one leg extended forward at a 90° angle to the body'*. Artinya posisi *crane* adalah tubuh lurus di posisi vertikal, dengan satu kaki diluruskan kedepan pada sudut 90° pada tubuh.

Menurut penulis dari pengalaman selama mengikuti pertandingan renang indah, teknik *crane* dapat dicapai apabila ditunjang oleh kondisi fisik dan teknik

yang baik. Adapun kondisi fisik yang dimaksud oleh penulis adalah daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovaskular. Oleh karena, dengan kemampuan kondisi fisik yang baik akan menunjang untuk menghasilkan kualitas teknik yang baik. Maka, tanpa kondisi fisik dan teknik yang baik mustahil gerakan *crane* dapat dilakukan dengan secara maksimal. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam teknik *crane* antara lain; kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan.

Penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai kondisi fisik dari daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan kardiovaskular. Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk terus-menerus melakukan aktivitas tanpa adanya rasa lelah.

Daya tahan otot perut sangat berperan penting dalam menjaga keseimbangan badan agar saat melakukan gerakan *crane* kaki tetap berada di atas permukaan air. Selain kondisi fisik dari daya tahan otot perut, yaitu daya tahan otot lengan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan secara kuat dan cepat.

Daya tahan otot lengan merupakan gerakan lengan yang berperan dalam teknik *crane* untuk mengangkat satu kaki ke atas permukaan air, maka dengan memiliki daya tahan otot lengan yang baik, maka gerakan untuk mengangkat salah satu kaki ke atas permukaan air akan lebih mudah atau terkontrol.

Fleksibilitas sendi panggul juga sangat berperan penting untuk mendukung teknik *crane*. Fleksibilitas sendi panggul merupakan kemampuan persendian panggul untuk bergerak dalam ruang gerak sendi panggulnya. Fleksibilitas sendi pangul merupakan poros dari gerakan panggul yang berperan dalam membuka kaki ke atas permukan air sehingga membentuk sudut 90°, maka dengan memiliki fleksibilitas sendi panggul yang baik, maka gerakan untuk mengangkat salah satu kaki ke atas permukaan air lebih terkontrol.

Daya tahan cardiovaskular juga berperan sangat penting untuk mendukung dalam melakukan teknik crane. Daya tahan cardiovaskular ini merupakan faktor yang utama untuk melakukan teknik *crane* agar bisa menahan nafas selama melakukan teknik *crane* tersebut. Percuma memiliki teknik yang baik apabila tidak didukung dengan daya tahan cardiovaskular yang baik juga.

Berdasarkan uraian tersebut, maka daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovaskular merupakan unsur kondisi fisik yang penting dalam meningkatkan keberhasilan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah. Akan tetapi, sejauh ini belum ada informasi dan belum diketahui secara ilmiah mengenai berapa besar kontribusi daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovaskular terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.

Atas dasar tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai masalah yang berjudul **"Kontribusi Daya Tahan Otot Perut, Daya Tahan Otot Lengan, Fleksibilitas Sendi Panggul, dan Daya Tahan Cardiovaskular Terhadap Penguasaan Teknik *Crane* dalam Cabang Olahraga Renang Indah".**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Berapa besar kontribusi yang yang diberikan dari daya tahan otot perut terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?
2. Berapa besar kontribusi yang yang diberikan dari daya tahan otot lengan terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?
3. Berapa besar kontribusi yang yang diberikan dari fleksibiltas sendi panggul terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?
4. Berapa besar kontribusi yang yang diberikan dari daya tahan cardiovaskular terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?
5. Berapa besar kontribusi yang yang diberikan dari daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovaskular secara bersama-sama terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan otot perut terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?
2. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan otot lengan terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?
3. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari fleksibiltas sendi panggul terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?
4. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan cardiovaskular terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?
5. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovaskular secara bersama-sama terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah ?

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan dan informasi dalam ilmu kepelatihan keilmuan yang berarti bagi pelatih, pembina, dan atlet olahraga renang indah serta pihak-pihak yang terkait dalam upaya meningkatkan pembinaan dan pengembangan keterampilan renang indah. Khususnya mengenai hasil teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.
2. Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama para pelatih, dan pembina olahraga renang indah dalam membina, melatih dan membina atlet

pemula, khususnya sebagai upaya meningkatkan hasil teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.

E. Batasan Penelitian

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

1. Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada kontribusi daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovaskular terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovaskular.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.
4. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang indah Jawa Barat, sebanyak 10 orang.

F. Struktur Organisasi Skripsi

1. JUDUL

   Disertai pernyataan maksud penelitian skripsi.
2. HALAMAN PENGESAHAN
3. PERNYATAAN

   Tentang keaslian karya ilmiah.
4. UCAPAN TERIMA KASIH
5. ABSTRAK

   Ringkasan dari penelitian yang akan dilakukan oleh Peneliti dalam karya ilmiah ini.
6. DAFTAR ISI

   Urutan isi karya ilmiah.
7. DAFTAR TABEL

Berisi daftar table berdasarkan urutan bab dalam karya tulis ilmiah ini.

8. DAFTAR GAMBAR

   Berisi daftar gambar berdasarkan urutan bab dalam karya tulis ilmiah ini.

9. DAFTAR LAMPIRAN

   Berisi daftar lampiran berdasarkan urutan bab dalam karya tulis ilmiah ini.

10. BAB I PENDAHULUAN
    A. Latar Belakang
    B. Rumusan Masalah
    C. Tujuan Penelitian
    D. Manfaat Penelitian
    E. Batasan Penelitian
    F. Struktur Organisasi Skripsi
11. BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN
    A. Kajian Pustaka
        1. Hakikat Olahraga Renang
        2. Sejarah Renang Indah
        3. Teknik *Crane*
        4. Komponen Kondisi Fisik
        5. Daya Tahan
            - Daya Tahan Otot Perut
            - Daya Tahan Otot Lengan
            - Daya Tahan Cardiovaskular
        6. Fleksibilitas Sendi Panggul
    B. Anggapan Dasar
    C. Hipotesis Penelitian
12. BAB III METODE PENELITIAN
    A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian
    B. Desain Penelitian
    C. Metode Penelitian
    D. Definisi Operasional

E. Instrumen Penelitian
F. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran
G. Prosedur Pengolahan Data

13. BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA
    A. Hasil Pengolahan Data
    B. Pengujian Persyaratan Analisis
    C. Pengujian Hipotesis
    D. Diskusi Penemuan
14. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
    A. Kesimpulan
    B. Saran
15. DAFTAR PUSTAKA

    Kumpulan literatur yang dijadikan referensi oleh peneliti dalam pembuatan karya ilmiah ini yang ditulis berdasarkan urutan alphabet.
16. LAMPIRA-LAMPIRAN

    Berupa data pendukung dalam penelitian.
17. RIWAYAT HIDUP PENELITI

    Biografi singkat dari peneliti.