

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat. Karena olahraga renang dapat dilakukan oleh segala usia baik anak-anak dan orang dewasa. Olahraga renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain, untuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi. Pada olahraga renang prestasi atlet memiliki teknik renang, start, pembalikan yang benar, mampu mengembangkan komponen fisik yang diperlukan secara maksimal dan dapat menggunakan secara efektif juga efisien sehingga memperoleh hasil yang optimal menurut M. Sajoto, (1995 hlm 8-10) Komponen fisik yang diperlukan oleh atlet renang ialah kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Renang gaya punggung (*Backstroke*) merupakan gaya yang memiliki kecepatan nomor tiga setelah gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Gaya ini merupakan kebalikan dari gaya bebas, yaitu mengharuskan posisi tubuh dalam keadaan terlentang dan posisi wajah menghadap ke atas permukaan air.

Teknik renang gaya punggung ini salah satu teknik renang yang unik dibandingkan teknik renang gaya lainnya, uniknya renang gaya punggung yaitu berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan tangan dan kaki hampir serupa dengan renang gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air. Berbeda dengan ketiga gaya renang lainnya yang posisi renangnya tengkurap di permukaan air. Pada olahraga tersebut tidak membutuhkan alat-alat khusus yang mendukung untuk melakukan teknik gerakannya. Karena pada umumnya yang dibutuhkan untuk melakukan olahraga renang hanya pakaian khusus renang yang lazim digunakan dalam pelaksanaan gerakannya.

Pada perlombaan terdapat empat komponen yang harus dilakukan oleh perenang yaitu start, berenang, pembalikan, dan finish. Sesuai dengan yang dijelaskan Blanksby et al. (2002) bahwa "*swimming performance in a short distance swimming event is measured by the sum of the time of four primar*

components; the start, the swim, the turn, and the finish Untuk meraih prestasi olahraga renang dipengaruhi beberapa hal seperti: teknik renang, teknik *start*, pembalikan(*turn*), *finish* dan kondisi fisik yang dimiliki, serta kematangan mental yang dimiliki oleh seorang atlet. Pembalikan dalam renang memiliki peran penting saat latihan atau perlombaan, karena jarak renang yang ditempuh tentunya tidak sebanding dengan ukuran kolam. Menurut Badruzaman (2014, hlm.121) pembalikan menyamping (tanpa salto) dapat pula digunakan untuk gaya bebas, punggung, dada, dan kupu.

Start sangat menentukan keberhasilan seorang perenang, apalagi pada nomor lomba jarak pendek. Tidak sedikit perenang yang kalah dalam berlomba karena kurang menguasai *start* yang baik dan benar. Menurut Dadeng Kurnia (2001, hlm.24) *Start* adalah awal mulainya perlombaan berbagai cabang olahraga Pada aba-aba *start* seperti peluit atau bel, tangan mendorong bibir balok *start* sehingga memaksa tubuh condong ke depan. Bersamaan posisi badan akan jatuh ke depan kedua kaki menolak sehingga membawa tubuh melayang di atas permukaan air.

Start yang baik dan benar akan memberi andil yang besar dalam suatu perlombaan. *Start* dikatakan baik dan benar apabila menghasilkan luncuran yang jauh. Luncuran tersebut disebabkan oleh tolakan kedua tungkai serta ayunan lengan dan gerakan dari badan. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, perenang tidak cukup berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan benar saja tetapi harus dapat melakukan *start* dengan cara yang baik dan benar. Untuk mendapatkan kemampuan *start* yang baik, seorang perenang harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *start* tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *start* adalah sebagai berikut: teknik *start*, kondisi fisik, kematangan mental, koordinasi gerak, dan sarana.

Bompa dalam Sayuti Sahara (2004 hlm 20-23): “daya ledak merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek”. Daya ledak mempunyai peranan sangat penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat (Hendri Irawadi, 2014 hlm 170). Daya ledak dibutuhkan *start* pada saat perenang hendak melakukan tolakan ketika mau melompat ke dalam air. Daya ledak yang dibutuhkan dalam

kemampuan *start* renang ini adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai dibutuhkan dalam *start* renang dikarenakan otot-otot yang dominan berperan saat melakukan tolakan pada start seperti otot *quadriciceps extensor*, *gastrocnemius*, dan *gluteus maximus* dituntut dapat melakukan kontraksi yang kuat dan cepat.

Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya tanpa mengalami cedera (Daharis, 2013). Fleksibilitas adalah kemampuan sebuah sendi, otot, dan ligament disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak yang maksimal seperti yang diharapkan (Halbatullah et al., 2019). Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan ligamen, dengan demikian orang yang fleksibel atau lentur adalah orang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendi dan mempunyai otot-otot yang elastis berkaitan dengan fleksibilitas.

Dalam *start* renang gaya punggung tolakan *start* dilakukan dibawah *start block* dalam pelaksanaan *start* renang gaya punggung menurut (Jane Tyler B 1987, hlm. 41) terdapat 5 posisi, yaitu: posisi siap, posisi *take off*, posisi melayang, posisi masuk air dan posisi meluncur dalam air. perenang membutuhkan beberapa komponen fisik yang membantu gerakan lebih efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil kecepatan waktu yang maksimal. Seperti tolakan yang kuat serta kelentukan saat melakukan *start*. Penulis tertarik untuk mengkaji masalah ini karena *start* gaya punggung ini membutuhkan kecepatan pada kenyataan di lapangan, beberapa atlet belum memiliki daya ledak dan kelentukan punggung yang baik, serta masih ada beberapa atlet yang melakukan gerakan *start* tidak menggunakan kelentukan punggung atau terlihat kaku.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan punggung terhadap kemampuan start pada cabang olahraga renang, maka terdapat suatu permasalahan yang berhubungan dengan judul yang penulis kemukakan. Adapun masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap jarak tolakan *start* renang gaya punggung?

2. Seberapa besar kontribusi kelentukan punggung terhadap jarak tolakan *start* renang gaya punggung?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan punggung secara bersama-sama terhadap jarak tolakan *start* renang gaya punggung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin memperoleh gambaran serta penjelasan mengenai pengaruh antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan punggung terhadap kemampuan *start* dalam cabang olahraga renang.

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap jarak tolakan *start* renang gaya punggung.
- 2) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan punggung terhadap jarak tolakan *start* renang gaya punggung.
- 3) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan punggung secara bersama-sama terhadap jarak tolakan *start* renang gaya punggung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat serta pertimbangan dalam pengembangan olahraga khususnya renang, sebagai berikut:

- 1) Secara Teoretis
 - a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih maupun pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya pembinaan atlet dalam cabang olahraga renang.
 - b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olahraga renang dalam penerapan teknik yang lebih cocok

- c) Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk menentukan latihan kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet renang.

2) Secara Praktis

- a) Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga renang untuk membina atlet melalui program latihan baik dan terarah untuk kemampuan tolakan *start* gaya punggung pada olahraga renang.
- b) Penelitian ini dijadikan sebagai acuan pelatih untuk menentukan program latihan kondisi yang tepat bagi para atlet renang.
- c) Para atlet dan pelatih dapat mengetahui kondisi fisik apa saja yang paling dominan dalam melakukan tolakan *start* gaya punggung pada olahraga renang.

1.5 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan dalam pelaksanaan lebih terarah pada tujuan. Adapun pembatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini dilakukan pada atlet yang telah menguasai teknik *start*. Sampel penelitian adalah atlet renang usia 14 - 17 di Club Renang PRI Aquarius Bandung.
- 2) Variabel terikat penelitian ini adalah hasil jarak tolakan *start* gaya punggung.
- 3) Variabel bebas penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan punggung.
- 4) Penelitian ini pula hanya terbatas pada salah satu teknik dalam renang yaitu tolakan *start* gaya punggung.
- 5) Alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data ini ada *vertical jump* dan *trunk extension*.

1.6 Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan skripsi ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai dari bab 1 hingga bab terakhir. Dalam penelitian ini, memiliki susunan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia 2019. Berikut sistematika penulisan

penelitiannya.

1.6.1 BAB I Pendahuluan

Pada Bab I dalam penelitian ini terdiri dari: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

1.6.2 BAB II Kajian Pustaka

Pada Bab II dalam penelitian ini terdiri dari : kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

1.6.3 BAB III Metode Penelitian

Pada Bab III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen lainnya, yaitu : lokasi dan subjek populasi atau sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data, serta analisis data.

1.6.4 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini merupakan bab yang paling penting dalam sebuah penelitian. Dalam bab ini terdiri dari dua hal utama, yaitu : pengolahan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian yang diambil, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan.

1.6.5 BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Bab ini berisi kesimpulan mengenai apa yang telah peneliti dapat dari hasil penelitian, implikasi, dan juga saran mengenai apa yang dapat ditingkatkan untuk peneliti yang ingin menekuni studi ini lebih lanjut.