

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga renang adalah gerakan saat kita berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya di dalam air, baik di sungai, laut ataupun kolam renang. Secara lebih spesifik, olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menuntut kinerja otot yang kompleks (Husen, 2011). Olahraga renang mengenal adanya 3 macam tahanan: tahanan depan, tahanan gesekan air, tahanan pusaran air. Maka dari itu seorang perenang harus dapat menguasai teknik renang yang dapat meminimalkan resistansi ketika melakukan renang (Faradise Lekso, 2013).

Renang adalah olahraga balap individu atau tim yang membutuhkan penggunaan seluruh tubuh seseorang untuk bergerak di air. Olahraga berlangsung di kolam renang atau perairan terbuka (misalnya, di laut atau danau). Renang kompetitif merupakan salah satu cabang olahraga olimpiade yang paling digemari, dengan nomor renang yang bervariasi dalam gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas, dan ganti perorangan (Wood, 2015). Selain pertandingan individu ini, empat perenang dapat mengambil bagian dalam estafet gaya bebas atau medley. Selain itu, renang juga membantu seseorang memiliki rasa percaya diri, keberanian, dan kemandirian. Dalam ilmu kesehatan, renang juga digunakan sebagai media terapi air yang dapat membantu penyembuhan dari berbagai penyakit. (Kurniasih, 2012)

Setiap orang memiliki motif berbeda dalam melakukan aktivitas air ini. Motif-motif tersebut antara lain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sebagai sarana hiburan, dan untuk mencari prestasi. Renang sebagai olahraga rekreasi semata-mata bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan badan yang sehat. Renang juga dapat digunakan sebagai media aktualisasi diri untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, yang disimbolkan dengan menjadi juara, mendapat medali emas dan sebagainya (Rahayu & Mulyana, 2015)

Semakin hari olahraga renang semakin maju, hal ini terbukti dengan masuknya cabang renang pada event-event olahraga daerah seperti POPDA, PORDA, KRAPDA, dan KEJURDA, di tingkat Nasional seperti PON, POMNAS, dan KEJURNAS, sedangkan ditingkat internasional diantaranya adalah SEA Games, ASEAN Games, dan Olympiade (Mulyono, 2018). Dalam olahraga renang terdiri atas beberapa macam yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Dari berbagai macam gaya, gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dibandingkan gaya yang lain. Keuntungan lainnya renang gaya bebas adalah gaya bebas merupakan basic (dasar), pola gerak kayuhan lengan yang paling efisien, memiliki hambatan air yang kecil, dan memiliki pola gerak yang efisien.

Kualitas daya tahan mempengaruhi kemampuan teknik untuk menempuh jarak dan kualitas gerak yang baik sehingga prestasi sukar diraih. Sebaliknya, semakin baik kualitas teknik renang seseorang, maka akan semakin membantu keterampilan renangnya dan membantu mencapai prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan kemampuan daya tahan renang yang lebih baik untuk mendapatkan kualitas gerak yang bagus untuk menghindari kelelahan seminimal mungkin (Erison¹ & M. Ridwan², 2020).

Teknik renang merupakan syarat penting yang harus dikuasai oleh seorang perenang tersebut dan juga didukung oleh kondisi fisik yang baik agar saat melakukan gerakan renang menjadi efektif. Perenang hendaknya menguasai teknik gerakan menyapu oleh lengan dan teknik gerakan kaki untuk melakukan tendangan pada saat renang, kemudian melakukan koordinasi gerak yang baik serta menguasai teknik pernafasan. Komponen fisik yang dibutuhkan dan perlu dikembangkan pada cabang olahraga renang adalah kekuatan otot, daya tahan otot, agilitas, fleksibilitas, dan kekuatan. Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja dalam olahraga renang, yaitu: fleksibilitas, kecepatan, dan kekuatan (Djohan Aras, Abdullah Arsyad, 2017).

Gerakan lengan dilaksanakan dalam dua tahap: yang satu dilakukan didalam

air, sementara tangan menarik dan mendorong air ke belakang dengan melajunya tubuh ke depan; sedangkan yang satu lagi dilakukan di atas air dengan Bergeraknya tangan ke depan sebelum masuk lagi ke dalam air untuk gerakan selanjutnya. Semua gerakan diatas dilakukan secara kontinu(Rasyid et al., 2017). Karena banyaknya gerakan yang dilakukan diperlukan otot lengan yang kuat untuk membantu para atlet pada saat di dalam air. Dalam olahraga renang terutama renang gaya bebas, tungkai kaki berfungsi sebagai stabilitator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan streamline. Sehingga tahanan menjadi kecil. Untuk itulah diperlukan kekuatan otot yang cukup kuat sehingga dapat membantu perenang(atlet) untuk melaju dalam air(Rasyid et al., 2017).

Daya tahan kekuatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang relatif lama. Pendapat ini di perkuat oleh (Syafuruddin dalam Zulbahri, 2017) mengartikan bahwa daya tahan adalah “kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang dilakukan oleh pembebanan yang langsung relatif lama”. Kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga, jika tidak memiliki daya tahan yang bagus mungkin tubuh seseorang akan cepat lelah begitu juga dalam olahraga renang (Zulbahri, 2017).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang hubungan kekuatan daya tahan lengan dan tungkai dengan hasil gaya bebas. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Hubungan Power Endurance Lengan Dan Power Endurance Tungkai Dengan Hasil Gaya Bebas Atlet Renang”

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

- a) Apakah terdapat pengaruh power endurance lengan dengan kecepatan renang gaya bebas?
- b) Apakah terdapat pengaruh power endurance tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas?

Vito Rosi Rifai, 2022

HUBUNGAN POWER ENDURANCE Lengan DAN POWER ENDURANCE TUNGKAI DENGAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER

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

- c) apakah terdapat hubungan power endurance tangan dan power endurance tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas?

1.3. Tujuan Penelitian

- a) Memperoleh informasi faktual mengenai pengaruh power endurance lengan dengan kecepatan renang gaya bebas?
- b) Memperoleh informasi faktual mengenai pengaruh power endurance tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas?
- c) Untuk mengetahui hubungan power endurance tangan dan power endurance tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas?

Daya tahan kekuatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang relatif lama. Pendapat ini di perkuat oleh (Syafuddin dalam Zulbahri, 2017) mengartikan bahwa daya tahan adalah “kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang dilakukan oleh pembebanan yang langsung relatif lama”. Kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga, jika tidak memiliki daya tahan yang bagus mungkin tubuh seseorang akan cepat lelah begitu juga dalam olahraga renang (Zulbahri, 2017).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang hubungan kekuatan daya tahan lengan dan tungkai dengan hasil gaya bebas. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Hubungan Power Endurance Lengan Dan Power Endurance Tungkai Dengan Hasil Gaya Bebas Atlet Renang”

1.4. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

- a) Apakah terdapat pengaruh power endurance lengan dengan kecepatan renang gaya bebas?
- b) Apakah terdapat pengaruh power endurance tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas?
- c) apakah terdapat hubungan power endurance tangan dan power endurance

Vito Rosi Rifai, 2022

HUBUNGAN POWER ENDURANCE LENGAN DAN POWER ENDURANCE TUNGKAI DENGAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER

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

tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas?

1.5. Tujuan Penelitian

- a) Memperoleh informasi faktual mengenai pengaruh power endurance lengan dengan kecepatan renang gaya bebas?
- b) Memperoleh informasi faktual mengenai pengaruh power endurance tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas?
- c) Untuk mengetahui hubungan power endurance tangan dan power endurance tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas?

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan saya sebagai penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam dunia olahraga, tepat sasaran dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian terkait

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dan pertimbangan perlakuan untuk praktisi olahraga khususnya dalam hal penerapan pelatihan cabang olahraga renang.

1.7. Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

- a) Bab I Pendahuluan. menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai hubungan power endurance lengan dan power endurance tungkai dengan hasil gaya bebas. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut:

Vito Rosi Rifai, 2022

HUBUNGAN POWER ENDURANCE Lengan DAN POWER ENDURANCE Tungkai DENGAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER

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

- 1) Latar Belakang
 - 2) Rumusan Masalah
 - 3) Tujuan penelitian
 - 4) Manfaat penelitian
 - 5) Struktur organisasi Penelitian
- b) Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari:
- 1) Kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji.
 - 2) Penelitian terdahulu yang relevan
 - 3) Hipotesis penelitian
- c) Bab III Metode Penelitian, membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari:
- 1) Desain penelitian
 - 2) Partisipan
 - 3) Populasi dan Sampel
 - 4) Instrumen Penelitian
 - 5) Prosedur penelitian
 - 6) Analisis data