BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan di dunia mempengaruhi segala aspek dikehidupan manusia. Semakin banyak kegiatan olahraga berkembang dengan tujuan beragam, baik pembinaan kesehatan, rekreasi, maupun prestasi. Dan salah satu bentuk kegiatan itu ialah berenang. Dalam berenang ada empat gaya seperti gaya bebas, gaya pungung, gaya dada dan gaya kupu - kupu. Salah satunya adalah gaya bebas (*crawl*), yang biasa dilakukan oleh para pemula. Sehingga cocok bagi yang ingin belajar renang untuk belajar sejak dini. Namun renang gaya bebas (*crawl*) memiliki kesulitan tersendiri karena harus menoleh ke kanan atau ke kiri saat bernapas karena gerakan kepala. (Dwi & Setyo, 2015). Seperti yang diungkapkan oleh Badruzaman. (2007, hlm. 13) menyatakan bahwa Renang adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Dan lanjutnya masih menurut Badruzaman (2007, hlm. 13) menyatakan bahwa Renang lebih popular sebagai kegiatan untuk kepentingan rekreasi cabang olahraga, banyak manfaat dari kegiatan renang yang di peroleh bagi manusia, terutama adalah keselamatan diri atau orang lain ketika berenang.

Melihat realita yang ada sebagaian besar siswa club club renang Antarktika *Swimimming School* masih memiliki kecepatan renang gaya bebas yang tidak terlalu cepat, oleh karena itu diperlukan penelitian seputar tes parameter atlet siswa club Antarktika *Swimming School* seperti mengukur kekuatan otot tungkai maksimal dan daya tahan kekuatan otot lengan, karena komponen tersebut merupakan aspek penting dalam olahraga renang, yang dimana untuk senantiasa menciptakan atlet yang professional yang bisa membawa harum nama kota daerah di kanca nasional.

Tentu banyak faktor yang menjadi alasan menurunnya prestasi atlet renang atau belum maksimaknya prestasinya atlet renang Kota Bandung seperti belum optimalnya ketelibatan berbagai pihak terutama pihak swasta dalam pembinaan olahraga. Prestasi atlet dalam suatu cabang olahraga tidak dapat dibentuk secara instan. Pembentukan atlet yang dapat berprestasi tinggi dan mampu bersaing tingkat internasional memerlukan perencaan yang sistematis dan dilakukan secara bertahap dan

berkesinambungan dimulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan sehingga mencapai prestasi yang tinggi.

Kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet, kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Hakim dkk, (2017). Sama halnya persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang sangat penting untuk menunjang atlet dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. (Winarno, 2019). Dengan demikian dapat diartikan kemammpuan kondisi fisik sebgai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan renang.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Sehingga kondisi fisik seorang atlet haruslah menjadi hal terpenting bagi pencapaian seorang atlet.

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.

Kekuatan otot tungkai maksimal berfungsi sebagai stabilitator penyeimbang di air, membantu mendorong luncuran, membantu perenang untuk menggambang, menghindari perputaran badan saat ayunan lengan dan otot tungkai menjadi salah satu penggerak utama. Sedangkan kekuatan otot lengan berfungsi sebagai penghasil luncuran lebih cepat dari gaya lain, penghasil dorongan terbesar dan penentu dalam kecepatan berenang (Rasyid, dkk. 2017).

Daya tahan kekuatan otot lengan Paulus levinus P, (2001) menyatakan bahwa : Daya tahan kekuatan adalah gabungan dua kemampuan yakni kekuatan dan daya tahan, selanjutnya menurut Syafruddin (1999, hlm. 37) menyatakan bahwa: Kekuatan Daya

tahan adalah kombinasi dari kekuatan dan stamina. Oleh karena itu, daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang diakibatkan oleh gaya beban dalam jangka waktu yang lama. Karena kekuatan mengacu pada kapasitas otot, daya tahan kekuatan juga sering disebut sebagai daya tahan otot (*muscle endurance*).

Terdapat empat gaya yang diperlombakan dalam renang yaitu gaya bebas (*crawl*), gaya kupu – kupu (*butterfly*), gaya dada (*breaststroke*) dan gaya punggung (*backstroke*) (Rohman, 2019). Dalam renang prestasi, aturan (*rule*) mengacu pada peraturan induk organisasi olahraga yang bersangkutan. Di Indonesia, induk olahraga renang adalah Persatuan Renang Seluruh Indonesia, disingkat PRSI. Dikutip dari situs resmi PRSI, Persatuan Renang Seluruh Indonesia adalah organisasi yang mengatur olahraga renang di Indonesia. Sementara untuk di level international, Federasi Renang Internasional (Fédération Internationale de Natation, disingkat FINA) adalah induk organisasi internasional olahraga renang. Organisasi ini diakui oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC). FINA berpusat di kota Lausanne, Swiss. Selain mengadakan kejuaraan internasional dan regional, tugas FINA juga selalu berusaha memajukan olahraga renang di seluruh dunia antara lain dengan menambah jumlah fasilitas olahraga renang. FINA juga bertugas membuat peraturan internasional untuk kejuaraan renang, renang perairan terbuka, selam, polo air, dan renang indah.

Kekuatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya (Winarno 2019). Kecepatan merupakan unsur dasar yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga salah satunya renang.

Saat latihan atau perlombaan, para perenang tidak cukup menguasai kemampuan melakukan Teknik renang dengan baik saja tetapi juga harus dapat melakukan start, pembalikan, dan atu finish dengan cara yang benar. Tidak sedikit perenang gagal dalam lomba yang disebabkan kurangnya penguasaan start dan pembalikan. Dalam renang

hal penting bukan hanya gerakan yang harus cepatan melainkan sama pentingnya dengan start, pembalikan juga merupakan suatu rangkaian kesatuan dalam perlombaan renang. (Badruzaman, 2007, hlm. 121).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jarak tempuh 25 meter sebagai objek penelitian dengan mengambil sampel 20 orang putra siswa club Antarktika *Swimming School*. Dan mengambil jarak tempuh dengan standar minimal jarak tempuh pada perlombaan renang yaitu 25 meter, jarak tempuh tersebut dapat di aplikasikan untuk putra sehingga dapat memudahkan peneliti untuk pengambilan data yang akan peniliti analisis untuk bab selanjutnya.

Terdapat banyak faktor – faktor yang mempengaruhi hasil kecepatan renang seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Penulis akan meneliti salah satu dari faktor tersebut yaitu kekuatan otot tungkai maksimal dan daya tahan kekuatan otot lengan. Peneliti menggunakan renang gaya bebas sebagai objek penelitian karena gaya bebas adalah gaya yang paling cepat, gaya bebas merupakan dasar dari gaya renang lainnya dan memiliki hambatan air yang sedikit serta memiliki efisiensi gerak. Maka dari itu peneliti mengambil judul "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Maksimal dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kecepatan Berenang 25 Meter Gaya Bebas pada Siswa Club Antarktika *Swimming School".*

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ajukan penulis, maka yang menjadi permasalahan dalam penulisan ini adalah :

1.2.1 Apakah terdapat Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Maksimal dengan hasil Kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.2.2 Apakah terdapat Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan hasil Kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.2.3 Apakah terdapat Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Maksimal dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan hasil Kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkapkan dirumuskan oleh peneliti maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1.3.1 Untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Maksimal dengan hasil Kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.3.2 Untuk mengetahui Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan hasil Kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.3.3 Untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Maksimal dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan hasil Kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengetahui :

1.4.1 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Maksimal dengan hasil kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.4.2 Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan hasil kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.4.3 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Maksimal dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan hasil Kecepatan Berenang 25 meter Gaya Bebas.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi ini berisi rincian tentang uraian penulisan dari setiap bab dan bagian bab skripsi :

1.5.1. Bab I ini menjelaskan tentang latat belakang masalah penelitian tentang Kekuatan otot tungkai dan Kekuatan otot lengan yang mendukung kecepatan gerakan gaya bebas, rumusan masalah penelitian yang mempertanyakan Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Maksimal dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan hasil kecepatan berenang gaya bebas, tujuan penelitian yang berkesenambungan dengan rumusan masalah, manfaat penelitian Mengukur kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan untuk hasil kecepatan berenang dan struktur organisasi yang berupa ringkasan tiap babnya.

1.5.2. Bab II ini menjelaskan tentang landasan teori yang mendukung dan relevan dalam pembahasan seperti hakikat renang, pengertian renang, manfaat renang, macam macam gaya dalam renang, komponen kondisi fisik, kekuatan otot tungkai maksimal dan daya tahan kekuatan otot lengan hingga penelitian yang relevan pada penelitian ini yang tersusun dari kajian pustaka, karangka pemikiran dan hipotesis.

1.5.3. Bab III ini menjelaskan tentang tujuan oprasional penelitian, desain penelitian yang menggunakan *ex post facto*, partisipan yaitu siswa club Antarktika *Swimming School* yang berjumlah 20 orang, instrument penelitian.

1.5.4. Bab IV ini menjelaskan tentang pengolahan data dan diskusi dari hasil temuan penelitian yang membahas tentang hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan berenang 25 meter gaya bebas.

1.5.5. Bab V ini menjelaskan tentang kesimpulan hasil penelitian yang menunjukan tidak adanya hubungan kekuatan otot dengan hasil kecepatan berenang gaya bebas, implikasi penelitian yaitu berharap penelitian ini bermanfaat dan berkembang. Rekomendasi dari peneliti yaitu berharap penelitian selanjutnya bisa menggembangkan dengan menggunakan sampel yang berbeda dan digabungkan dengan kondisi fisik lainnya.