

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Penelitian**

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak disukai dan diminati oleh masyarakat Indonesia maupun negara-negara lain didunia. Hal ini bisa dibuktikan dengan banyaknya orang yang melakukan olahraga renang, menjadikan olahraga renang sebagai olahraga pavorit dan secara sengaja mengadakan perlombaan khusus untuk olahraga renang, khususnya perlombaan renang nomor 50 meter gaya dada. Renang digemari tanpa batasan usia, mulai dari anak, remaja, dewasa, sampai orang yang sudah lanjut usia, karena renang gaya dada merupakan gaya yang banyak dipilih karena kemudahan dan kenyamanannya. Karena disuatu sisi, renang gaya dada juga memiliki satu kelebihan dibandingkan dengan gaya-gaya yang lain. Dalam hal ini, kelebihan itu adalah renang gaya dada merupakan gaya dengan gerakan yang kompleks, yaitu, dapat dilakukan dalam satu kombinasi gerakan, yang dilakukan oleh seorang perenang dalam satu kali kayuhan, yaitu (*pull, push, recovery and entry*)..

Renang gaya dada merupakan nomor yang sering diperlombakan dari ke-empat gaya yang ada. Cabang olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga individu yang menuntut untuk memiliki kemampuan dari aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Tentang hal tersebut, Harsono (1988:100) mengatakan bahwa : “untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, ada

empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, dan (d) mental”.

Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka setiap cabang olahraga wajib memperhatikan aspek latihan, yang salah satunya adalah penguasaan teknik dasar yang sempurna, yang dalam hal ini adalah kayuhan (*stroke*). jumlah kayuhan (*stroke*) dalam renang gaya dada, sedikit banyak akan memberikan pengaruh terhadap prestasi renang, khususnya renang 50 meter gaya dada. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar kayuhan sangat mutlak diperlukan, agar prestasi dapat lebih ditingkatkan. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Harsono (1988:100) sebagai berikut :

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu gerakan-gerakan dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Aspek yang penting dan perlu diperhatikan dalam olahraga renang adalah membangkitkan kekuatan kayuhan agar perenang dapat bergerak maju secara cepat, dan efisien. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Hidayat (2003:7) bahwa : “pengeluaran tenaga secara proposional (sesuai dengan kebutuhan, bila perlu seminimal mungkin), untuk mendapatkan hasil kerja maksimal”. Proporsional dalam hal ini adalah seimbang atau sebanding, sehingga bila gerak itu efisien, maka kita dapat mengontrol dan menguasai sikap, baik dalam keadaan diam / istirahat maupun dalam keadaan bergerak. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hidayat (2003:7) bahwa :

Gerak itu dapat dikatakan efisien apabila : (1) Kelompok otot yang besar yang berkerja terlebih dahulu, (2) Melakukan kegiatan / tugas dengan penuh gairah, (3) Mengeluarkan tenaga secara intelejen (koordinasi yang baik dan saat / timing yang tepat, (4) Bergerak secara proporsional (ekonomis dan adanya otomatisasi).

Untuk mengkaji uraian diatas, penulis akan memperdalam dan mengkaji lebih jauh lagi mengenai renang gaya dada, khususnya renang nomor 50 meter gaya dada.

Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak, gerakan tungkai dan lengan dilakukan secara bersama-sama, dengan kata lain lengan kanan, lengan kiri, tungkai kanan, dan tungkai kiri digerakan secara seirama dan bersama-sama. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada diatas permukaan air, setelah satu kali gerakan lengan-tungkai.

Renang gaya dada merupakan perpaduan antara dua kekuatan, kekuatan pertama adalah resistance (*drag*) atau kekuatan yang menahannya yang dihasilkan dari perpindahan air selama melakukan gerakan, dan kekuatan yang berikutnya merupakan kekuatan yang mendorongnya maju dinamakan dorongan (*propulsion*), hal ini dihasilkan dari teknik gerakan dorongan lengan dan tungkai perenang. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hidayat (2003:186) bahwa : “perenang yang berenang dalam air, antara badan dan air terdapat tahanan. Gesekan yang memperlambat kecepatan gerak harus dicegah atau diusahakan sekecil-kecilnya ada

beberapa sebab tahanan air”. Oleh karena itu, dalam setiap rangkaian gerakanya, gaya dada memerlukan momen dimana posisi tubuh (lengan, badan, tungkai) lurus dan sejajar dengan permukaan air (berada dalam garis horizontal) atau yang lebih populer dengan sebutan luncuran/meluncur.

Dengan demikian dalam gerakan renang gaya dada, kecepatan laju seorang perenang dihasilkan dari hasil tarikan lengan (*the arm full*) dan dorongan gerakan tungkai (*the kick*). Sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa renang gaya dada merupakan :

1. Gerakan menghasilkan dorongan dengan cara melakukan kayuhan (*stroke*) yang berguna untuk memindahkan air dari depan ke belakang untuk menghasilkan dorongan laju kedepan. Semakin banyak air yang dipindahkan, maka semakin besar pula gaya dorongan yang dihasilkan.
2. Melakukan luncuran yang berguna untuk meminimalisir hambatan yang bisa memperlambat gerakan dalam renang gaya dada dengan adanya gerakan luncuran disetiap pengulangan gerakan, jadi semakin kecil hambatan yang di dapat pada saat bergerak, maka semakin cepat pula waktu yang di tempuh oleh seorang perenang dalam mencapai jarak yang diinginkan.

Aspek penting yang perlu diperhatikan dalam olahraga renang gaya dada adalah melakukan gerakan kayuhan (*stroke*) berupa tarikan lengan dan dorongan tungkai, sehingga menimbulkan daya dorong, agar perenang dapat bergerak maju secara cepat. Dalam menghadapi setiap pertandingan, ataupun pada saat latihan menjelang pertandingan, masih ada pelatih yang tidak secara khusus memperhatikan

dan menghitung jumlah kayuhan (*stroke*) atletnya selama atlet itu melakukan latihan, serta jarang sekali atlet yang secara inisiatif menanyakan dan timbul rasa penasaran untuk mengetahui apa yang telah dilakukannya selama dia berenang. Yang ingin mereka ketahui dan perhatikan hanya catatan waktu, teknik gerak, dan urutan pemenang saja, sehingga hal inilah yang menjadi kelemahan atlet-atlet renang umumnya. Apabila tidak mulai diperhatikan dari mulai sekarang, hal ini juga akan menjadi penghambat bagi atlet untuk mencapai prestasi renang yang maksimal di tingkat Jawa Barat, maupun ditingkat Nasional, bahkan ditingkat Internasional.

Aspek penting diatas yaitu jumlah kayuhan (*stroke*) perlu diperhatikan dalam olahraga renang, khususnya renang gaya dada jarak 50 meter, sehingga dapat menimbulkan daya dorong, agar perenang dapat bergerak maju secara efisien. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Hidayat (2003:199) bahwa : “Usaha untuk meningkatkan efisiensi dan efektifitas pada teknik renang, yaitu dengan jalan menghasilkan gaya propulsive (*propulsive force*), yang sebesar-besarnya, dan mengurangi gaya resistan (*retardation*) menjadi seminimal mungkin”. Maka, penulis berkeyakinan bahwa yang dimaksud dengan propulsive diatas adalah dorongan yang dihasilkan oleh kayuhan (*stroke*) dan meminimalisir resistan yang dihasilkan oleh proses luncuran.

Meskipun uraian diatas mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk meningkatkan kecepatan berenang gaya dada, khususnya renang gaya dada jarak 50 meter, tetapi belum diketahui berapa jumlah *stroke* lengan dan tungkai pada setiap atlet di kelompok umur II/III kategori putera dan puteri, jika dikaitkan dengan

prestasi pada cabang olahraga renang gaya dada jarak 50 meter. Hal inilah yang melatarbelakangi permasalahan peneliti, untuk mengetahui berapa jumlah kayuhan (*stroke*) lengan dan tungkai pada setiap atlet di kelompok umur II/III kategori putera dan puteri, jika dikaitkan dengan prestasi pada cabang olahraga renang gaya dada jarak 50 meter di Kejuaraan Renang Jawa Barat (KEJURBAR) tahun 2012.

### **1.2. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan sebagai berikut :

1. Berapa jumlah Kayuhan (*stroke*) dari setiap atlet KEJURBAR tahun 2012, kategori putera-puteri pada kelompok umur KU II ?
2. Berapa jumlah Kayuhan (*stroke*) dari setiap atlet KEJURBAR tahun 2012, kategori putera-puteri pada kelompok umur KU III ?
3. Apakah frekwensi / jumlah Kayuhan (*stroke*) yang dilakukan KU II/III putera dan puteri sangat berpengaruh terhadap prestasi yang diraih atlet pada saat bertanding di Kejuaraan Renang Jawa Barat (KEJURBAR) tahun 2012 ?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Penentuan tujuan dalam suatu kegiatan merupakan hal yang sangat penting bagi penentuan target yang ingin dicapai dan sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dalam penelitian sebagai berikut :



1. Untuk memperoleh gambaran tentang berapa jumlah Kayuhan (*stroke*) dari setiap atlet KEJURBAR tahun 20012, kategori putera-puteri pada kelompok umur (KU) II.
2. Untuk memperoleh gambaran tentang berapa jumlah Kayuhan (*stroke*) dari setiap atlet KEJURBAR tahun 20012, kategori putera-puteri pada kelompok umur (KU) III.
3. Untuk menganalisis apakah frekwensi / jumlah Kayuhan (*stroke*) yang dilakukan KU II/III putera dan puteri sangat berpengaruh terhadap prestasi yang diraih atlet pada saat bertanding di Kejuaraan Renang Jawa Barat (KEJURBAR) tahun 2012.

#### **1.4. Metode Penelitian**

Dalam setiap penelitian, seorang peneliti diharuskan untuk memilih dan menentukan metode apa yang harus digunakan, sehubungan dengan hal itu, penulis menggunakan salah satu metode, sebagaimana yang dikatakan oleh Arikunto (2010:203) bahwa Metode penelitian adalah : “cara yang dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan penelitiannya”, dan metode yang digunakan oleh penulis adalah metode deskriptif.

Mengenai metode deskriptif diungkapkan oleh Arikunto, (2010:3) yaitu sebagai berikut: “metode deskriptif adalah metode yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”.

## **1.5. Manfaat/ Signifikansi Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1.5.1. Manfaat Secara Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat berguna bagi pelatih renang dalam memberikan materi yang benar dan sesuai kepada atlet, dan dapat dijadikan masukan bagi para pelatih renang, untuk memberikan materi pentingnya mengetahui jumlah stroke lengan dan tungkai di dalam cabang olahraga renang, serta dapat dijadikan bahan informasi dan referensi bagi para peneliti yang hendak menyelidik dan meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pada cabang olahraga renang, khususnya renang gaya dada jarak 50 meter.

### **1.5.2. Manfaat Secara Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia (SDM), terutama para pelatih renang dalam membina dan memberikan materi terutama materi pentingnya mengetahui jumlah kayuhan (stroke) dalam renang, khususnya renang gaya dada jarak 50 meter sebagai upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kecepatan renang gaya dada.

## **1.6. Pembatasan Penelitian**

Dalam hal ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu meluas dan terfokus dalam pelaksanaannya, sehingga terdapat kesepahaman



penafsiran tentang pokok-pokok masalah yang ada dalam penelitian ini. Maka, ruang lingkup dalam penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Kajian profil hanya dilihat dari jumlah stroke lengan dan tungkai yang dilakukan oleh atlet.
2. Adapun jarak yang ditempuh atlet pada penelitian ini adalah jarak 50 meter.
3. Subjek penelitian ini adalah atlet-atlet yang menjadi peserta dalam Kejuaraan Jawa Barat (KEJURBAR) tahun 2012, cabang olahraga renang gaya dada kelompok umur II/II putera dan puteri jarak 50m, dan berasal dari setiap klub renang yang berada di daerah Jawa Barat yang berjumlah 114 atlet.