

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani yang baik dibutuhkan oleh manusia untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari seperti bekerja di kantor, menyertir mobil atau kegiatan yang lain tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut dapat dilakukan dengan melakukan aktifitas olahraga yang terprogram sehingga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan juga meningkatkan prestasi dalam olahraga. Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri orang lain maupun lingkungan.

Olahraga adalah aktifitas gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai salah satu kesatuan psiko fisik yang kompleks. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal diseluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Indikasi ini diperkuat dengan dikenalnya bangsa Indonesia sebagai negara maritim, karena hampir separuh wilayah negara indonesia dikelilingi oleh laut.

Olahraga renang adalah olahraga akuatik yang melakukan aktifitas gerak didalam air. Dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh

terutama kepala, tangan dan kaki. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh secara optimal agar mencapai hasil yang maksimal. Renang merupakan olahraga yang dapat melatih dan mengembangkan otot-otot tubuh secara menyeluruh. Karena pada saat berenang seluruh anggota tubuh bergerak. Gerakan-gerakan renang dapat membuat otot tubuh meregang, sehingga otot tersebut menjadi elastis. Renang berguna pula untuk membentuk kekuatan dan daya tahan tubuh (Saputra, 2010).

Aktivitas renang yang secara keseluruhan dilakukan didalam air, mengakibatkan faktor gravitasi bumi menjadi hilang karena dipengaruhi oleh daya tekan air keatas. Kegunaan olahraga dewasa ini semakin hari semakin bertambah penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi kejiwaan, segi fisik maupun dari segi hubungan sosial. Hal tersebut mengingat peranan olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas. (1998:5), yang menyatakan bahwa "Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu). Gaya bebas atau *crawl*, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula gaya yang sangat efisien. Gerakan dan pukulannya

berada disatu garis. Gaya bebas secara umum diartikan orang dengan bebas memlih gaya apapun yang diinginkan dan disukai dalam berenang. Gaya bebas atau *crawl* disebut gaya yang sangat efisien karena banyak melibatkanotot dan sendi pada tubuh.

Usia anak-anak hingga remaja merupakan usia emas dalam rangkaian pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Rangkaian pembinaan pada usia anak-anak dan remaja tidak lepas dari pembinaan keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Pemerintah sebagai salah satu unsur penting dalam rangkaian pembinaanmemegang peranan yang signifikan. Dalam meningkatkan motivasi anak-anak dan remaja dalam melakukan aktifitas renang perlu kiranya dilakukan pertandingan-pertandingan yang bertujuan untuk menguji hasil latihan yang mereka lakukan selama ini agar menjadi motivasi bagi anak remaja untuk meningkatkan kemampuannya sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih baik.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga renang, maka terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seseorang dalam renang, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang memadai, kurangnya dorongan/ motivasi dalam berenang dan sebagainya. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik yakni menyangkut tentang kekuatan, *power*, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan dan koordinasi merupakan salah satu potensi yang baik untuk meningkatkan kemampuan dalam berenang. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan prakondisi yang dapat

menunjang kecepatan renang pada atlet untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam bertanding.

Power menjadi hal yang tidak bisa diabaikan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. *Power* adalah kemampuan otot melakukan gerakan yang kuat dan cepat, dengan pengertian otot mampu melakukan yang paling kuat dan paling cepat dalam satu gerakan. Dengan *power* otot lengan yang baik akan memberikan dorongan tangan pada saat mengayuh diair lebih cepat dan lebih kuat sehingga mempermudah tubuh bergerak kedepan akibat kayuhan dari lengan tersebut. *Power* otot tungkai memberikan kayuhan pada kaki yang lebih baik dimana hal tersebut membantu perenang dalam meningkatkan kecepatan dalam berenang.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kaswarganti Rahayu (2012: 2) yang menyatakan: “Faktor kesegaran jasmani sangat mempengaruhi prestasi renang gaya bebas. Secara lebih spesifik komponen kesegaran jasmani yang secara langsung mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas adalah *power* otot lengan dan *power* otot tungkai. Hal ini disebabkan karena sebagian besar gerak laju dalam renang gaya bebas disumbang oleh dorongan lengan dan juga kaki. Adapun dorongan kaki dan lengan sangat ditentukan kuat tidaknya oleh *power* otot pada bagian tubuh tersebut”. Menurut Rusli Lutan (2002: 56) *power* otot adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002: 33) *power* otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Berdasarkan pendapat diatas bahwa yang dimaksud dengan

power otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

Untuk dapat berenang dengan cepat tentu dibutuhkan tidak hanya kemampuan teknik renang yang sempurna tetapi kondisi fisik sangat mendukung untuk dapat berenang sehingga memperoleh hasil yang maksimal yaitu mencapai prestasi yang memuaskan. *Power* adalah salah satu kondisi fisik yang mendukung kecepatan renang khususnya gaya bebas. *Power* otot lengan yang baik akan meningkatkan kecepatan kayuhan dan juga frekuensinya sehingga tubuh dapat lebih cepat meluncur di air dengan kayuhan yang kuat dan cepat. *Power* otot tungkai yang baik akan mendukung kemampuan kaki dalam mengayuh sehingga kemampuan berenang bisa lebih cepat.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan sebagai peneliti di klub renang Tirta Prima pada tahun 2017, bahwa kecepatan renang atlet renang tirta prima masih belum baik hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik mereka yang lemah seperti *power* otot lengan dan *power* otot tungkai. Hal tersebut didukung oleh pernyataan pelatih bahwa prestasi atlet renang putri usia 12-15 tahun klub renang tirta prima masih jarang baik di tingkat pelajar, daerah bahkan nasional. Dalam berenang gaya bebas sangat diperlukan kondisi fisik yang terlatih untuk melakukan gerakan yang cepat dan bertenaga sehingga kecepatan pada saat berenang bisa maksimal.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pengembangan cabang olahraga renang perlu ada penelitian yang ilmiah dalam mencapai prestasi yang optimal sehingga lebih terkoordinirnya pengembangan dalam ilmu olahraga

itu sendiri. Untuk itu peneliti mengangkat judul penelitian ini sebagai berikut: “Hubungan *Power* Otot Lengan dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Putri Kelompok Umur 12 Sampai 15 Tahun Tirta Prima Swimming Klub Kota Medan Tahun 2017”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan kecepatan renang gaya bebaskhususnya bagi atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan sebagai berikut; 1)Bagaimanakah kondisi fisik dan psikologis atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan?2)Bagaimana keterampilan teknik renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan? 3)Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas dalam putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan? 4)Apakah *power* otot lenganadahubunganyadengankecepatan renang gaya bebas? 5) Faktor fisik apa yang berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan? 6)Apakah *power* otot tungkaimempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter? 7)Apakah *power* otot tungkai dapat mempengaruhi renang atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan? 8) Apakah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dapat mempengaruhi kecepatan renang atletputri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan? 9)Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan dengan

power otot tungkai dalam meningkatkan kecepatan renang 50 meter pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan?

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub kota Medan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang permasalahan, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut;

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan *power* otot tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai sumbangan untuk penyelesaian masalah dalam peningkatan prestasi olahraga khususnya kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Medan Tahun 2017.
2. Memberikan informasi tentang hubungan antara *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Medan Tahun 2017.

3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina, serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan pada cabang olahraga renang khususnya gaya bebas berdasarkan hasil penelitian.
5. Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah
6. Sebagai bahan rujukan untuk penelitian yang lebih lanjut dan menegaskan dalam penelitian berbentuk eksperimen.