

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang masalah

Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Menurut Fitriyati (2021, hlm 2) “Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang secara tidak langsung di perlukan oleh manusia dan memiliki dampak pada kebugaran jasmani dan rohani itu sendiri, serta mampu menjadikan sarana pendidikan pada setiap manusianya seperti mental, disiplin, dan jiwa sportivitas yang tinggi” Olahraga dapat dilakukan oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan orang lanjut usia. Macam dan jenis olahraga juga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan sampai dilakukan oleh kelompok, serta olahraga dapat dimulai kapan saja mulai dari pagi hari, siang hari, maupun sore hari. Sehingga banyak sekali minat seseorang untuk mengikuti olahraga dan mulai banyak yang sadar bahwa olahraga itu sangat penting sebagai kebutuhan hidup. Selain itu, olahraga juga bisa dijadikan sebagai kancah dalam mencari prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Sobriyanto (2017,hlm 21) bahwa “olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal”. Ada berbagai macam cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga aquatik atau sering dikenal dengan olahraga renang.

Olahraga dibagi menjadi beberapa bagian ada olahraga prestasi, Olahraga kesehatan, Olahraga pendidikan dan Olahraga rekreasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga untuk kesehatan adalah suatu bentuk olahraga untuk tujuan kesehatan, dengan kegiatan olahraga yang menggarap raga atau jasmani. Olahraga pendidikan adalah pendidikan

jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga Rekreasi yaitu suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. rekreasi olahraga adalah aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga sehingga dapat menyenangkan.

Dari beberapa aspek Olahraga tersebut Salah satunya ada Olahraga renang. Olahraga renang merupakan kegiatan yang menyenangkan dilakukan di dalam air, kegiatan renang ini dapat dijadikan sebagai rekreasi dalam waktu luang. Menurut Ramdhani., dkk (2021,hlm 16) mengatakan bahwa “Renang merupakan olahraga yang dapat dinikmati ketika waktu senggang serta menyehatkan tubuh karena hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat”. Oleh karena itu, tugas dari seorang guru pendidikan Jasmani harus mengajarkannya. Olahraga renang dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami serta beradaptasi terhadap lingkungannya. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Rachman (2013,hlm 1) bahwa “renang merupakan salah satu cabang olahraga dari kelompok olahraga aquatic dan orang yang menekuninya, secara fisiologis harus memiliki ketrampilan tertentu”. Maksudnya, keterampilan itu baru dapat dikuasai melalui proses latihan, dan bukan akibat proses kematangan. Keterampilan ini melekat dan bertahan lama. Meskipun sudah lama tidak dilakukan, orang yang bersangkutan masih dapat melakukannya dengan keterampilan yang masih memadai mutunya.

Renang di lakukan sejak adanya manusia di dunia ini, pada jaman itu terutama sebagai alat beladiri dalam menghadapi alam pada masa itu. Sejarah menunjukkan bahwa kota-kota atau desa- desa pada jaman dahulu terletak di sekitar sungai-sungai besar. Lebih lanjut Syarifin dan Ilyas (2010,hlm 4) berpendapat terkait sejarah renang sebagai berikut.

Pada tahun 1908 saat berlangsungnya Olympiade di London terbentuklah badan perserikatan renang internasional yang bernama Federation International de Natation Ametur di singkat dengan FINA. Di indonesia perserikatan olahraga renang mulai terbentuk pada tanggal 21 Maret 1951 dengan nama Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) kemudian tahun1959 berubah menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Olahraga renang dilakukan di air, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. “Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, sedangkan di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan” (Hartanto, 2016, hlm. 2). Gerakan demikian kemudian menjadi gaya- gaya dalam renang, salah satunya yaitu renang gaya dada (Breaks stroke).

Dalam beberapa renang ada berbagai macam gaya anantara lain Gaya kupu-kupu, renang gaya punggung, renang Gaya bebas, dan renang gaya dada. Renang gaya kupu- kupu Menurut Kevin Topan Kristianto (2021,hlm 1) “Gaya kupu-kupu adalah gaya renang yang dilakukan dengan kedua lengan secara bersamaan mengayuh bergerak kedepan”. Kemudian renang gaya punggung Menurut Annayanti Budiningsih (2010,hlm 22)” Renang gaya punggung adalah gaya berenang dengan posisi punggung menghadap ke air atau posisi tubuh terlentang” Lalu renang gaya bebas Menurut Menurut Annayanti Budiningsih (2010,hlm 22)” renang gaya bebas adalah gerakan yang dilakukan dengan cara menelungkupkan badan, dimana tangan dan kaki melakukan tarikan dan tendangan air”.Dan terakhir renang gaya dada Menurut Annayanti Budiningsih (2010,hlm 22)” Renang gaya dada disebut juga renang gaya katak, karena gerakannya mirip katak saat berenang di air”. Selain itu renang juga membutuhkan kecepatan menurut Harsono (1988, hlm 216) “kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya”

Terkait dalam penelitian ini ada hal yang menarik di dalam lapangan yaitu mayoritas Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 21 Universitas Siliwangi Lebih menguasai renang gaya dada dari empat gaya pada renang lainnya. Maka dari itu Penulis ingin mengetahui faktor pendukung fisik apa yang berpengaruh terhadap Kontribusi Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Punggung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.

Melalui observasi wawancara dengan salah satu Dosen renang Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi ada beberapa mahasiswa yang keterampilan renang gaya dadanya lebih menguasai dibandingkan Mahasiswa Pendidikan jasmani angkatan 21 lainnya. Adakah pengaruh Kontribusi Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan Dan Pleksibilitas Punggung Terhadap Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada Mahasiswa pendidikan jasmani universitas siliwangi ?
- 2) Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada Mahasiswa pendidikan jasmani universitas siliwangi ?
- 3) Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas punggung terhadap kecepatan renang gaya dada Mahasiswa pendidikan jasmani universitas siliwangi ?
- 4) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan renang gaya dada Mahasiswa pendidikan jasmani universitas siliwangi ?

1.3 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

- 1) Menurut jurnal Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI,hlm 1) menyebut kontribusi adalah sumbangan atau bisa juga berarti uang iuran (kepada perkumpulan dan sebagainya). Sementara itu dalam jurnal digital library IAIN Kendari menyebut kontribusi adalah sumbangsih yang diberikan dalam berbagai bentuk, baik sumbangan berupa dana, program, sumbangan ide, tenaga diberikan kepada pihak lain untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dan efisien. kontribusi dalam penelitian ini adalah program untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh terhadap power otot tungkai, otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap renang gaya dada di universitas siliwangi.

- 2) Power menurut tim Fisiologi Manusia (2010, hlm 45) Power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktivitas. Juga sering diartikan daya ledak yang mempunyai makna kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu relatif singkat. Pada penelitian ini adalah ledakan power pada mahasiswa universitas siliwangi yang telah mahir dalam melakukan renang gaya dada.
- 3) Tungkai menurut Jurnal Maulana (2019), ialah Anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas (*lower body*) dan segala bentuk gerakan ambulasi. tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak kaki dalam renang gaya dada.
- 4) Lengan menurut (Kamus besar Bahasa Indonesia KBBI, hlm 1) “Anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu. dalam penelitian ini adalah meneliti power otot lengan”.
- 5) Otot menurut Wiarto, G (2013). “tulang manusia dihubungkan dengan tulang yang lain melalui sendi. Otot merupakan alat gerak aktif dan sumsum tulang atau kerangka merupakan alat gerak pasif. dalam penelitian ini mengukur kekuatan power otot tungkai dan power otot lengan”.
- 6) Menurut Kisner & Colby (2007) “fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan mudah, tanpa keterbatasan serta bebas dari rasa nyeri dalam *range of motion*. Fleksibilitas berkaitan dengan pemanjangan *musculotendinous* unit yang baik. tujuan penelitian ini meneliti tentang fleksibilitas punggung terhadap renang gaya dada”.
- 7) Menurut Kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI hlm 1) “punggung adalah bagian belakang tubuh (manusia atau hewan) dari leher sampai ke tulang ekor. maksud dari penelitian ini ialah peneliti meneliti fleksibilitas punggung terhadap renang gaya dada mahasiswa universitas siliwangi”.

- 8) Menurut Menurut Subagyo (2017, hlm 53) Berenang adalah aktivitas menggunakan badan mengapung melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan. Berenang adalah aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan menggunakan. Anggota tubuh atau sebagian Anggota tubuh, dengan gerakan tubuh di air seseorang dapat berpindah tempat. penelitian ini adalah berkaitan dengan renang yaitu Kontribusi Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Punggung Terhadap Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi. Menurut Hastuti (2009, hlm 17) “Gaya dada adalah gaya penyelamatan diri. perenang bisa melakukan gaya dada dengan melakukan gerakan tungkai dan lengan secara simetris”. Pengambilan nafas dilakukan setelah diawali oleh kayuhan tangan. penelitian ini berkaitan dengan gaya dada yaitu Kontribusi Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Punggung Terhadap Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.
- 9) Menurut hastuti (2009, hlm 31-47) ”Gaya dada adalah gaya penyelamatan diri. perenang bisa melakukan gaya dada dengan melakukan gerakan tungkai dan lengan secara simetris). Pengambilan nafas dilakukan setelah diawali oleh kecepatan tangan. penelitian ini berkaitan dengan gaya dada Yaitu Kontribusi Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Punggung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.
- 10) Menurut Harsono (1988, hlm 216) “Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya”

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada Mahasiswa pendidikan jasmani universitas siliwangi.

- 2) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada Mahasiswa pendidikan jasmani universitas siliwangi.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas punggung terhadap kecepatan renang gaya dada Mahasiswa pendidikan jasmani universitas siliwangi
- 4) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan renang gaya dada Mahasiswa pendidikan jasmani universitas siliwangi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa dalam bidang Olahraga akuatik khususnya mengenai Kontribusi Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Punggung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.

Secara praktis, bagi penulis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk menelaah sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari sesuai dengan prakteknya di lapangan. sedangkan bagi pelatih atau pengajar renang hasil. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan guna mencapai hasil yang optimal.