

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga renang saat ini semakin menunjukkan kemajuan, hal ini terbukti dengan banyaknya peminat dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, dewasa hingga lansia dengan berbagai macam tujuan masing-masing individu. Olahraga renang juga memiliki manfaat yang besar diantaranya membentuk otot, karena pada saat berenang semua otot dalam tubuh bergerak pada saat bergerak dalam air, tubuh mengeluarkan energi yang lebih besar karena harus melawan tahanan air sehingga dapat menguatkan dan melenturkan persendian dalam tubuh. Olahraga renang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan juga bisa meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Menurut (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019) “renang adalah salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh anak-anak sampai orang dewasa dimana perenang berupaya mengapung dan mengangkat tubuh agar tidak tenggelam yang bisa dilakukan di air tawar maupun di air asin (lautan)” (hlm. 114). Dengan demikian hampir seluruh komponen tubuh bergerak mulai dari gerakan kaki, tangan dan pernafasan. Hal ini dapat menjadikan setiap gerakan menjadi sebuah rangkaian sistematis yang lebih efektif dan efisien.

Dalam cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer. Menurut (Narlan et al., 2023) “Terdapat beberapa gaya dalam olahraga renang diantaranya gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas, selain itu dalam perlombaan renang banyak sekali nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak yang ditentukan” (hlm. 121). Keempat gaya tersebut memiliki tingkat kesulitan masing-masing, namun terdapat gaya yang merupakan gaya yang paling lambat dibandingkan dengan ke empat gaya yang lain, yaitu renang gaya dada. Karena gerakannya mirip katak saat berenang dengan posisi seperti tubuh merangkak di permukaan air yang di kombinasikan dengan gerakan kaki dan lengan serta kepala bergerak naik turun guna untuk mengambil nafas, laju berenang gaya dada cenderung lambat

Berkaitan dengan hal tersebut untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang perenang harus memiliki kondisi fisik yang baik, tentunya selain penguasaan teknik karena dibutuhkan untuk menunjang kecepatan renang gaya dada. Menurut (Rosita et al., 2019) “salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian kualitas berenang adalah faktor kondisi fisik, kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas” (hlm 122). Gerakan renang gaya dada dilakukan dengan hentakan kaki yang kuat dan cepat agar menghasilkan dorongan dan laju yang cepat. Maka komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap karakteristik renang adalah kekuatan dan kelentukan.

Di dalam renang gaya dada dukungan dari *power* otot tungkai sangat dibutuhkan untuk menolak sekuat mungkin. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Menurut Harsono (2018) “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam renang gaya dada, *power* otot tungkai digunakan untuk mendorong badan supaya meluncur kedepan sehingga dapat menambah kecepatan saat melakukan renang.

Selain *power*, fleksibilitas juga sangat dibutuhkan untuk menunjang penguasaan teknik dalam renang. Seperti dalam melakukan gerakan kaki gaya dada dibutuhkan fleksibilitas pergelangan kaki untuk melakukan lecutan agar menghasilkan daya dorong yang besar sehingga laju renang gaya dada semakin cepat. Menurut Harsono (2018) “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan legmen di sekitar sendinya” (hlm. 99). Melihat definisi di atas penulis beranggapan bahwa fleksibilitas mendukung terhadap gerakan sehingga ketika melakukan teknik tertentu, atau gerakan tertentu dapat menyesuaikannya sesuai kebutuhan, termasuk gerakan yang cepat. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Aras (dalam Abrian et al., 2021) “Fleksibilitas dan kekuatan tersebut berpengaruh terhadap kecepatan atlet” (hlm. 7). Sedangkan menurut Harsono (2018) “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu

sesingkat-singkatnya; atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). Maka dari itu untuk menghasilkan laju yang cepat khususnya pada renang gaya dada dapat ditunjang kondisi fisik seperti *power* dan fleksibilitas agar kemampuan gerak untuk menguasai teknik, melakukan gerakan yang cepat dan kuat dapat dilakukan dengan baik.

Berkaitan dengan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga renang, penulis ingin meneliti terkait hal tersebut sehubungan dengan klub renang yang penulis amati yaitu GAC (Galunggung Aquatic Club). Galunggung Akuatik Club (GAC) merupakan salah satu perkumpulan renang yang ada di Tasikmalaya, tepatnya di kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Perkumpulan ini terbentuk pada tanggal 24 Mei 2014. Prestasi yang diraih ditingkat regional maupun tingkat nasional dapat dikatakan baik sekali, seperti pada kejuaraan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) SD tingkat nasional, atlet perwakilan dari GAC meraih medali emas untuk nomor gaya dada 50 meter dan 100 meter. Prestasi lainnya pada kejuaraan Invitasi Renang Antar Perkumpulan Bumi Siliwangi (INVARBUMSIL) Tahun 2019 se-Indonesia perwakilan dari GAC meraih capaian terbaik, yakni perenang terbaik putra KU-3 dan perenang terbaik putri KU-3. Khususnya pada prestasi renang gaya Dada. Setelah melakukan observasi pada klub GAC penulis memndapatkan informasi untuk peneliti amati terkait hal-hal yang menjadi kontribusi terhadap prestasi atlet GAC khususnya pada renang gaya dada.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis ingin mengetahui seberapa besar “kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada”.

1.2. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada?
2. Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada?

3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki secara bersama-sama terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada?

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia: “kontribusi adalah sumbangan”. Kontribusi dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki.
2. *Power* menurut Harsono (2018) mengemukakan “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). Artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu unit kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.
3. Fleksibilitas menurut Ibrahim, Polii dan Wungouw (dalam Fahrudin, 2022) mengemukakan bahwa “fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan” (hlm. 5). Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah fleksibilitas pergelangan kaki atlet GAC (Galunggung Aquatic Club).
4. Renang menurut Muhajir (Damayanti, 2020) mengemukakan bahwa “renang adalah olahraga yang menyehatkan sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat” (hlm. 4). Renang dalam penelitian ini adalah renang 50 meter.

1.4. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah penulis kemukakan sebelumnya, maka tujuan yang ingin penulis dapatkan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada?

2. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada?
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki secara bersama-sama terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada?

1.5. Kegunaan Penelitian

5.1. Teoritis

- 1) Dapat memperkaya khasanah ilmu olahraga khususnya renang serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.
- 2) Menambah wawasan serta sebagai referensi untuk penelitian sejenis tentang kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan renang gaya dada.

5.2. Praktis

1) Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada.

2) Pelatih

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melaksanakan evaluasi *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada.

3) Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

4) Jurusan Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu, khususnya kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada.