

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) “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” (hlm. 2). 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) bahwa “olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal” (hlm. 21). Ada berbagai macam cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga aquatik atau sering dikenal dengan 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) 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” (hlm. 16). 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) bahwa “renang merupakan salah satu cabang olahraga dari kelompok olahraga aquatic dan orang yang menekuninya, secara fisiologis harus memiliki keterampilan tertentu” (hlm. 1). 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 dilakukan 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) 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 tahun 1959 berubah menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) (hlm. 4).

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 punggung (*back stroke*).

Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam gaya punggung, hampir sama dengan renang gaya bebas; perbedaannya pada posisi tubuh dan arah gerakan lengan. “Dalam renang gaya punggung, posisi tubuh telentang, dataran punggung mengapung lebih luas, karena itu kemampuan mengapung tubuh lebih besar dibanding dengan gaya crawl” (Mashud, 2019, hlm. 87). Bagi perenang pemula cenderung lebih senang mempelajari gaya punggung dari pada gaya bebas, gaya

dada atau gaya kuku-kupu. Sebab renang gaya punggung dalam pelaksanaannya mudah. Berenang gaya punggung bukan hanya mudah untuk bernafas, tetapi juga lebih mudah membuka mata. Sebagaimana dengan gaya-gaya yang lain, renang gaya punggung memiliki beberapa dasar gerakan yang harus mendapat perhatian yaitu posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan. “Seiring dengan perkembangan jaman, olahraga renang berkembang berdasarkan tujuannya, yaitu sebagai olahraga prestasi, kesehatan dan rekreasi” (Hartanto, 2016, hlm. 3). Dalam meraih prestasi olahraga renang gaya punggung tentunya tidaklah mudah karena banyak faktor yang menentukan prestasi perenang, salah satunya dari faktor fisik yaitu power otot tungkai dan fleksibilitas bahu.

Pandangan Maidarman (2017) “power merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek” (hlm. 15). Power mempunyai peranan sangat penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat. Adapun pandangan lain oleh Sobriyanto (2017) “gerakan dari power otot dapat dilihat pada gerakan *standing broad jump, vertical jump, long jump*, angkat besi, dan gerakan lain yang melibatkan kontraksi otot” (hlm. 25). *Power* sebuah dapat ditingkatkan dengan menambah kerja target dari otot tersebut dengan jangka waktu tertentu atau mengurangi jumlah waktu (pengulangan) saat latihan, untuk menghasilkan gaya yang diharapkan. Meskipun *power* berkaitan dengan kekuatan (*strength*) dan kecepatan, tetapi kecepatan merupakan faktor atau variabel yang cukup sering untuk dimanipulasi dalam program latihan peningkatan *power*. Dengan menggunakan intensitas latihan yang lebih besar dan dalam jangka waktu yang singkat, dapat diaplikasikan untuk membangkitkan gaya otot, sehingga menghasilkan *power* otot yang lebih besar. Selain *power*, dalam melakukan olahraga renang khususnya renang gaya punggung fleksibilitas bahu juga menjadi kunci dalam keselarasan gerakan renang dari mulai start sampai garis finish.

Berkaitan dengan fleksibilitas bahu, menurut Maidarman (2016) “fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan

ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen” (hlm. 153). Fleksibilitas merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan gerak olahraga, apabila seseorang mengalami gerak yang kurang luas pada persendiannya dapat mengganggu gerakan atau menimbulkan cedera pada otot. Sedangkan menurut Erison dan Ridwan (2020) fleksibilitas adalah “salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari gerakan-gerakan, mencegah cedera, dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi” (hlm. 46). Fleksibilitas bahu berperan setelah atlet melakukan luas putaran lengan sehingga dapat menghasilkan daya dorong yang maksimal.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik seperti *power* otot tungkai dan fleksibilitas bahu seorang perenang sangat mempengaruhi kecepatan renang, sebab kemampuan *power* otot tungkai dan fleksibilitas bahu yang baik mampu menguatkan tolakan dan menjauhkan luncuran serta mempercepat laju renang dan meminimalisir terjadinya cedera. Selain itu fleksibilitas dan *power* dapat menjadikan seorang perenang menjadi lebih efisien dan tenaga yang maksimal akan menghasilkan suatu luncuran yang cepat. Seperti yang dikemukakan oleh Azizah (2017) bahwa “kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas” (hlm. 7). Sehingga supaya seorang atlet dapat meningkatkan kecepatan renang diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik yang prima. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa latihan *power*, kecepatan, dan fleksibilitas merupakan salah satu prioritas untuk mendapat perhatian khusus disamping latihan komponen fisik lainnya.

Penelitian ini dilakukan pada club renang yang berada di Kabupaten Tasikmalaya yaitu club renang Galunggung Aquatic Club (GAC). 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 tahun 2024 tingkat kecamatan, atlet

perwakilan dari GAC ada yang meraih medali emas, perak, dan perunggu untuk nomor gaya punggung 50 meter dan 100 meter. Prestasi lainnya pada kejuaraan Invitasi Renang Antar Perkumpulan Bumi Siliwangi (INVARBUMSIL) Tahun 2024 se-Indonesia perwakilan dari GAC meraih capaian terbaik, yakni perenang terbaik putra KU-2 dan perenang terbaik putri KU-2. Khususnya pada prestasi renang gaya Punggung. Setelah melakukan observasi pada klub GAC penulis mendapatkan informasi untuk peneliti amati terkait hal-hal yang menjadi kontribusi terhadap kecepatan renang atlet GAC khususnya pada renang gaya punggung.

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh beberapa peneliti, yang pertama oleh Maulana.,dkk (2018) mengenai Hubungan Power Lengan Daya Tahan Otot Perut Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Punggung Pada Mamasiswa (hlm. 235). Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara power otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya tahan otot perut dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung. Terdapat kontribusi yang signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung. Terdapat kontribusi yang signifikan antara power otot lengan dan daya tahan otot perut, dan power tungkai secara bersamaan dengan kecepatan renang renang 50 meter gaya punggung. Kemudian penelitian kedua dilakukan oleh Setiawan (2017) mengenai Kontribusi Power Otot Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Punggung Atlet G-Sport Center Kota Padang. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa Power otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan start renang gaya punggung atlet G-Sport Center Kota Padang sebesar 61%, (2) Fleksibilitas pinggang berkontribusi terhadap kemampuan start renang gaya punggung atlet G-Sport Center Kota Padang sebesar 79%, dan (3) Power otot tungkai dan fleksibilitas pinggang berkontribusi terhadap kemampuan start renang gaya punggung atlet G-Sport Center Kota Padang sebesar 80%.

Berangkat dari kondisi tersebut maka disini peneliti berusaha mengadakan penelitian tentang prestasi olahraga renang. Berdasarkan dari uraian permasalahan diatas dipandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai judul “**Kontribusi**

Power Otot Tungkai dan Fleksibilitas Bahu terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Punggung (Studi Deskriptif pada Atlet Renang Galunggung Aquatic Club (GAC) Tasikmalaya Tahun 2023)". Alasan peneliti mengambil judul ini dikarenakan ingin mengetahui hubungan antara power otot tungkai dan fleksibilitas bahu terhadap kecepatan renang gaya punggung atlet. Dengan demikian, peneliti mengharapkan bisa memecahkan masalah dan bisa tercapainya tujuan dari club renang tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian yang dijelaskan pada latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC) ?
- 2) Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas bahu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC) ?
- 3) Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara power otot tungkai dan fleksibilitas bahu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC) ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pengembangannya sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC).
- 2) Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas bahu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC).
- 3) Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara power otot tungkai dan fleksibilitas bahu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC).

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dalam menambah wawasan dan pengetahuan penulis dan bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan

dengan penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini dapat dijabarkan dalam dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a) Untuk atlet yang mengikuti kegiatan pembinaan prestasi renang khususnya gaya punggung dapat menyadari pentingnya kontribusi *power* otot tungkai, dan fleksibilitas bahu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC).
- b) Penelitian ini dapat di jadikan ilmu yang baru serta pengalaman dalam melakukan penelitian dan memberikan wawasan keilmiahan dalam bidang olahraga khususnya pada olahraga renang.
- c) Bagi peneliti lain, dapat menjadikan penelitian ini sebagai ilmu pengetahuan dan menambah wawasan pengetahuan ilmiah tentang olahraga dalam melakukan penelitian.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Untuk meningkatkan prestasi yang ingin di capai dalam kejuaraan
- b) Bagi pelatih dan Pembina cabang olahraga renang dapat di jadikan sebagai bahan acuan untuk peningkatan prestasi atlit renang Galunggung Aquatic Club.
- c) Bagi para Pengurus Cabang Persatuan Renang Seluruh Indonesia Tasikmalaya (Pencab PRSI Tasikmalaya) yang ada ditiap Kabupaten/kota, sebagai masukan dalam pemanduan bakat dan pembinaan prestasi atlet-atletnya, terutama bagi PRSI Kabupaten Tasikmalaya yaitu Galunggung Aquatic Club.