

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan jenis kegiatan yang sangat menyenangkan, yang dimana selalu menjadi tempat untuk melatih keterampilan, dan ketangkasan gerak dalam beberapa bidang olahraga sendiri, dari olahraga yang sering memang dilihat dari keterampilan gerak olahraga renang, olahraga renang sendiri sekarang sangat diminati oleh kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga renang menurut (Kasiyo Dwijowinoto,1979: 1) merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang.

Renang merupakan olahraga terukur. Oleh karena itu, kemampuan renang seseorang dapat dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renangnya. Dalam olahraga renang sendiri terdapat berbagai macam gaya, yaitu gaya bebas (*crawl*), gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Keempat gaya tersebut mempunyai tingkat kesulitan tersendiri. Menurut Heller dalam Anggi (2019) “gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dari semua jenis gaya dalam berenang”. Pada perlombaan renang untuk mendapatkan gerak yang efektif dan efisien perlu menguasai teknik dasar dan keterampilan yang baik.

Untuk dapat melakukan olahraga renang yang baik maka salah satu hal yang harus diperhatikan adalah panjang lengan. Dimana semakin panjang lengan seseorang maka semakin jauh kayuhan tangan untuk membuat luncuran ke depan. Banyak cabang olahraga memerlukan panjang lengan khususnya di cabang renang. Jangkauan lengan dalam renang gaya bebas merupakan factor-faktor penentu pencapai penampilan prima dengan demikian dapat dikatakan bahwa unsur fisik panjang lengan sangat dibutuhkan dalam olahraga renang khususnya renang gaya bebas.

Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai atas dan tungkai bawah seseorang. Dimana panjang tungkai atas yaitu dari spina iliaca sampai titik tibia

yang merupakan titik tengah garis mendatar di bagian lutut. Setiap cabang olahraga renang tentunya memiliki komposisi kebutuhan fisik yang beragam dan juga setiap anggota tubuh atlet memiliki beragam peranan penting dalam mencapai sebuah prestasi. Faktor fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung pencapaian prestasi olahraga. M. Satojo (1995) menyatakan, “salah satu aspek dalam mencapai prestasi dalam olahraga aspek biologis yang meliputi struktur dan postur tubuh yaitu: (1) ukuran dan panjang tungkai, (2) ukuran besar, lebar dan berat badan, (3) *somatotype* (bentuk tubuh)”.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Maksum, 2007:24). Di dalam olahraga renang terutama gaya bebas adalah gaya berenang paling cepat diantara gaya yang lain. Hal tersebut dikarenakan gerakan tangan dan kaki bebas lebih efektif untuk menghasilkan dorongan untuk dapat mendorong badan ke depan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan kecepatan renang gaya bebas adalah kemampuan untuk berenang dengan gaya bebas pada suatu arah tertentu dan dalam waktu yang sesingkat - singkatnya.

Menurut hasil pengamatan penulis memang sudah banyak yang mengangkat topik permasalahan ini tetapi setelah penulis cermati dan telaah hasil penelitian-penelitian sebelumnya itu ternyata tidak konsisten hasilnya. Penelitian dari sodara Choiria Mulyawati dengan judul Korelasi antara Panjang Lengan dan Tungkai dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter (Studi pada Klub Renang *Spectrum* Semarang) menyatakan bahwa terdapat korelasi antara panjang lengan dan tungkai dengan kecepatan renang 50 meter. Sedangkan penelitian dari sodara Yonathan Priananta dengan judul Hubungan antara Panjang Lengan dan Tungkai dengan Frekuensi Kayuhan dan Kecepatan renang Gaya Dada pada Anak Usia 6-12 Tahun menyatakan bahwa tidak terdapatnya hubungan antara panjang lengan dan tungkai dengan frekuensi kayuhan lengan dan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 6-12 tahun. Maka munculah ada ketidakjelasan antara kontribusi panjang lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas sehingga semua kondisi fisik ini belum mengerucut pada kesimpulan yang

diharapkan. Jadi, topik ini sebenarnya belum *final* hasilnya dan masih layak untuk diteliti. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang kontribusi panjang lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet klub renang SAC Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis ingin mengetahui apakah terdapat kontribusi dari panjang lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas sehingga tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “kontribusi panjang lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada klub SAC Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan, rumusan masalah yang penulis ajukan:

- 1) Apakah terdapat kontribusi panjang lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada klub SAC Tasikmalaya?
- 2) Apakah terdapat kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada klub SAC Tasikmalaya?
- 3) Apakah terdapat kontribusi panjang lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada klub SAC Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut:

- 1) Panjang lengan keseluruhan bagi kecepatan renang gaya bebas adalah bila perenang memiliki panjang lengan keseluruhan yang panjang maka akan memperluas daerah kayuhan dan akan mempercepat laju kedepan. Peranan lengan disini dapat dilihat dengan jelas pada saat melakukan kayuhan (David, Thomas, 2000: 14). Yang dimaksud peranan panjang lengan yang maksimal dalam kecepatan renang gaya bebas adalah jika perenang mempunyai panjang lengan

yang maksimal maka luas area renangya akan bertambah dan kecepatan majunya akan bertambah. Peran lengan di sini terlihat jelas saat bergerak.

- 2) Menurut Amari dalam Heri Purwanto (2006: 163) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan trocantor mayor, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar disebelah luar paha dan bila paha digerakan trocantor mayor dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.
- 3) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Maksum, 2007:24).
- 4) Renang gaya bebas adalah suatu cabang olahraga yang paling cepat diantara gaya lainnya. Faktor yang mempengaruhi renang gaya bebas ini adalah kecepatan. Semakin cepat mengayuh tangan dan kaki dengan teknik yang benar, maka semakin cepat perenang tersebut sampai pada garis *finish*. (Hudayhana, 2014).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi panjang lengan terhadap kecepatan gaya bebas 50 meter pada atlet klub SAC Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan gaya bebas 50 meter pada atlet klub SAC Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi panjang lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet klub SAC Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1) Secara Teoritis

1. Kegiatan penelitian ini akan menjadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku perkuliahan agar penulis bisa mendapatkan jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
2. Untuk menambah pengetahuan yang berkaitan dengan kontribusi panjang lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas.

2) Secara Praktis

1. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan agar dapat mengetahui terdapat kontribusi panjang lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas.
2. Bagi Pelatih, penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan untuk dapat dijadikan strategi latihan untuk meningkatkan kualitas latihan atlet.