

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada perkembangan zaman ini banyak masyarakat yang melakukan olahraga, dari anak-anak sampai orang dewasa. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara jasmani maupun rohani. Diyakini bahwa dengan berenang, akan didapatkan peningkatan kemampuan respirasi, terutama kemampuan ekspirasi pada penderita asma menurut Rosetya & Hardian (2011) "Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan kemajuan zaman dan kebutuhan rekreasi pada manusia."(hlm. 5).

Menurut Mulyana (2011), "Olahraga renang terdiri dari empat gaya yang dilombakan, yaitu: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas" (hlm. 480). Keempat gaya renang tersebut masing-masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Salah satu nomor renang dalam perlombaan renang adalah renang gaya bebas. Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah.

Muhajir (2011) mengemukakan "gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang, selain gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan ketika perenang sudah sampai ujung kolam, perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan bagian tubuh manapun" (hlm. 100). Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Hudayhana, (2014, hlm. 23) bahwa:

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. Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh perenang adalah kemampuan penguasaan keterampilan teknik dan kondisi fisik agar tercapainya prestasi puncak.

Berdasarkan hasil pengamatan, kegiatan Atlet *Dragon Fish Aquatic Club* sebenarnya berjalan dengan baik. *Dragon Fish Aquatic Club* berjumlah 15 orang yang selalu aktif dalam mengikuti kegiatan latihan yang dilakukan pada hari Rabu, Jumat, Minggu dan sudah menguasai teknik renang gaya bebas. *Dragon Fish Aquatic Club* ini sering mengikuti berbagai turnamen. *Dragon Fish Aquatic Club* yang membina pemuda-pemudi yang hobi berenang merupakan salah satu upaya untuk lebih mengaktifkan dan mengintensifikasi program latihan yang dilakukan oleh pelatih.

Dragon Fish Aquatic Club ini dibentuk untuk meningkatkan dan mengangkat prestasi olahraga renang di wilayah Tasikmalaya. Salah satu tujuan pembinaan ini supaya atlet-atlet tersebut mengalami peningkatan baik dari segi teknik, fisik maupun mental. Atlet *Dragon Fish Aquatic Club* belum banyak yang mengetahui faktor apa saja yang berkontribusi dalam renang gaya bebas. Oleh karena itu, untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan kecepatan renang gaya bebas dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor-faktor yang berkontribusi dalam teknik renang gaya bebas.

Faktor yang pertama adalah Tinggi badan. Tinggi badan merupakan aspek yang berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas. Menurut Pradana & Aji (2018), “Tinggi badan merupakan jarak vertikal dari lantai sampai kepala bagian atas atau (ubun-ubun)” (hlm. 4). Pada hakikatnya tinggi badan adalah merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur dan postur tubuh. Secara teknis postur tubuh sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam aktivitas olahraga.

Seperti yang dikemukakan Sajoto dalam (Pradana & Aji 2018), “Faktor penentu pencapaian prestasi olahraga dapat dikelompokkan dalam empat aspek

salah satunya yaitu aspek biologis yang meliputi : Postur dan struktur tubuh yang terdiri dari ukuran tinggi badan, berat badan, serta bentuk tubuh” (hlm. 4). Sedangkan menurut Olivier (Mardika, 2013) “Dalam perlombaan seorang perenang tentu akan menempuh suatu jarak tertentu oleh karena itu seorang perenang untuk mencapai jarak tersebut akan melibatkan panjang badannya dan panjang ini berhubungan dengan tinggi badan” (hlm. 30).

Panjang lengan juga dapat berkontribusi dalam kecepatan renang gaya bebas karena lengan berfungsi sebagai pendorong sehingga mempengaruhi waktu yang di tempuh untuk jarak tertentu. Panjang lengan memiliki peranan bagi kecepatan renang dikarenakan apabila perenang memiliki lengan yang panjang maka akan memperluas daerah kayuhan sehingga mempercepat laju ke depan (Mulyawati, et al., 2018, hlm. 19).

Selain itu juga terdapat komponen kondisi fisik yang mempengaruhi yaitu, power otot tungkai yang dilakukan perenang menyebabkan gerakan maju yang berhasil mendorong air ke belakang. Power otot tungkai berkontribusi penting untuk menarik tungkai didalam air dan menjadi tenaga pendorong untuk gaya renang yang di perlombakan karena otot tungkai menjadi dasar tumpuan dalam melakukan renang gaya bebas. Hal tersebut selaras dengan pernyataan menurut Abas, I. (2015) “Otot tungkai merupakan dasar pada struktur tubuh sebab dia mampu untuk menahan beban di atas (badan) atau bobot berat badan.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, penulis ingin mengetahui seberapa besar kontribusi dari tinggi badan, panjang lengan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas, sehingga tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “kontribusi tinggi badan, panjang lengan, dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club*”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi tinggi badan terhadap kecepatan renang gaya bebas Klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club* KU-12 Tahun 2024?

2. Seberapa besar kontribusi panjang lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club* KU-12 Tahun 2024?
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club* KU-12 Tahun 2024?
4. Seberapa besar kontribusi tinggi badan, panjang lengan, *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club* KU-12 Tahun 2024?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu mendapatkan penjelasan dan batasan istilah. Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan adalah :

1. Menurut Badudu, (2008, hlm. 346) kontribusi adalah “Pemberian andil sesuatu kegiatan peranan, masukan ide dan lain sebagainya”. Kontribusi juga biasa dikenal dengan peranan, sedangkan menurut Gross Mason dan Mceachern peran adalah sebagian perangkat harapan-harapan yang dikenal pada individu yang menempati kedudukan sosial tertentu Soekanto, (2006, hlm. 22). Kontribusi dalam penelitian ini merupakan peranan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
2. Menurut Maksum (Pradana & Aji, 2018, hlm. 4) “Tinggi badan merupakan jarak vertikal dari lantai sampai kepala bagian atas atau (ubun-ubun).” Pada hakikatnya tinggi badan adalah merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur dan postur tubuh. Secara teknis postur tubuh sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam aktivitas olahraga”
3. Menurut Tim Anatomi FIK UNY Panjang lengan adalah jarak dari titik acromial sampai titik styloid, sedangkan menurut Johnsen yang dikutif (Murtiantmo, 2008, hlm. 32) panjang lengan adalah jarak yang diukur dari titik acromion pada humerus sampai titik styloid pada ulna. Peranan dari 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 ke depan (Thomas & Palangkaraya, 2010, hlm. 14).

4. Menurut Abas, I. (2014) “Otot tungkai merupakan dasar pada struktur tubuh sebab dia mampu untuk menahan beban di atas (badan) atau bobot berat badan”.
5. Menurut Harsono (Pradana & Aji, 2018, hlm. 4) “Kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.”
6. Renang merupakan salah satu olahraga aerobik yang paling berdaya guna karena melibatkan seluruh otot utama tubuh dan sebagai hasilnya memberikan keseluruhan yang lebih di banding olahraga yang di anjurkan pada penderita asma. Diyakini bahwa dengan berenang, akan didapatkan peningkatan kemampuan respirasi, terutama kemampuan ekspirasi pada penderita asma (Rosetya & Hardian, 2011, hlm. 5).
7. Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki menyerupai gerakan katak. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar . Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, serta pengambilan nafas. Ciri khas gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam air (Sutanto, 2016, hlm. 153).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka perlu adanya tujuan dari setiap penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi tinggi badan terhadap kecepatan gaya bebas pada Klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club* KU-12 Tahun 2024.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi panjang lengan terhadap kecepatan gaya bebas pada Klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club* KU-12 Tahun 2024.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan gaya bebas pada Klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club* KU-12 Tahun 2024.
4. Untuk mengetahui besarnya kontribusi tinggi badan, panjang lengan, *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Klub Renang *Dragon Fish Aquatic Club* KU-12 Tahun 2024.

1.5 Manfaat 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 teoretis maupun secara praktis.

1. Secara Teoretis

Sebagai bahan informasi bagi guru atau pelatih renang mengenai relevansi tinggi badan, panjang lengan, dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas. Sehingga para atlet harus menyiapkan faktor biologis tersebut agar dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas

2. Kegunaan Praktis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam perkembangan cabang olahraga renang dan mengetahui komponen-komponen yang paling berkontribusi dalam kecepatan renang khususnya gaya bebas.