

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini perkembangan olahraga di Indonesia mengalami peningkatan yang berarti. Kesadaran bahwa berolahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh guna menunjang aktivitas sehari-hari agar maksimal. Salah satu jenis olahraga yang perkembangan cukup pesat dan menjadi pilihan masyarakat untuk kebugaran jasmaninya adalah renang.

Renang merupakan olahraga yang dilakukan di air dan biasa dilakukan berbagai usia, baik laki-laki maupun perempuan. Pada tingkat kemajuan dan pemanfaatan ilmu pengetahuan dalam olahraga saat ini, prestasi perenang tidak semata-mata ditentukan kemahiran teknik gerakannya saja, tetapi ditentukan kesiapan perenang serta dipenuhi faktor pendukung yang lain secara maksimal. Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat. Disamping itu, olahraga renang dapat memupuk keberanian dan perasaan mampu, percaya diri, dan kegembiraan. Demikian juga persentuhan dengan air yang dingin atau hangat akan langsung direspon oleh sistem syaraf.

Renang adalah olahraga yang baik bagi kesehatan tubuh, sebab apabila kita melakukan salah satu gaya berenang misalnya gaya punggung, maka hampir seluruh otot tubuh semua terlibat sehingga merupakan olahraga yang sangat bermanfaat bagi mereka yang mengutamakan kesegaran jasmani. Olahraga renang

memang baik untuk perkembangan tubuh serta kesehatan jantung dan paru-paru. Selain itu dengan melakukan olahraga air ini, keuntungan lain yang didapat adalah berkurangnya ketegangan pada sendi-sendi.

Pencapaian hasil atau prestasi yang diharapkan di tengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya suatu prestasi, misalnya faktor panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai (anatomi), kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan (*power*), fleksibilitas (fisiologi), kecepatan gerak dan frekuensi kayuhan (biomekanika), kepribadian, motivasi, agresi, kecemasan, stres, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri (psikologi).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diakui dan diminati oleh masyarakat Indonesia. Hal ini terbukti dengan masuknya cabang olahraga renang dalam berbagai kejuaraan, mulai tingkat daerah (Porseni, Porprov, Kejurda), nasional (PON, Kejurnas), dan internasional (*Sea Games, Asian Games, Olimpiade*). Seringnya kejuaraan yang dilakukan di Indonesia tidak menutup kemungkinan akan memunculkan atlet-atlet yang berpotensi, sehingga dapat mewakili Indonesia untuk maju ke tingkat internasional. Prestasi akan tercapai jika di dalam diri seseorang ada minat, minat yang besar adalah salah satu faktor internal yang dapat meningkatkan prestasi khususnya prestasi olahraga renang.

Sebagai salah satu olahraga prestasi, renang harus dikuasai dengan baik oleh setiap atlet, termasuk di dalamnya menguasai gaya-gaya renang. Menurut Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto (1997 : 3) gaya dalam olahraga renang terdiri

dari : “gaya bebas (*crawl stroke*), gaya punggung (*back crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), dan gaya *dolphin* (*dolphin butterfly stroke*).”

Salah satu gaya renang yang dianggap paling sulit dilakukan adalah gaya punggung (*back crawl stroke*). Renang gaya punggung merupakan gaya renang yang hampir sama dengan gaya bebas, tetapi bagian muka dan badan menghadap ke atas, tidak di bawah permukaan air, dan perputaran tangan dilakukan di samping tubuh. Nenggala (2006 : 74) menjelaskan mengenai renang gaya punggung sebagai berikut :

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Lengan merupakan salah satu organ tubuh sering digunakan dalam melakukan aktivitas olahraga renang, khususnya gaya punggung. Bentuk dari lengan ada yang panjang dan ada yang pendek. Gerakan ayunan lengan ke belakang, ke atas, dan ke depan, yang berbentuk siklus itu dapat digunakan dalam gerakan renang gaya punggung.

Dalam perlombaan renang gaya punggung, diperlukan sekali frekuensi kayuhan, fleksibilitas sendi bahu, dan *power*. Frekuensi kayuhan dalam renang gaya punggung banyak memberikan kontribusi yang signifikan dan cenderung akan mempengaruhi kinerjanya terhadap prestasi dalam perlombaan renang gaya punggung. Dimensi lain yang berkaitan dengan prestasi renang adalah fleksibilitas bahu yang akan berpengaruh terhadap kecepatan waktu tempuh. Disamping kayuhan dan fleksibilitas bahu, salah satu upaya penting yang harus dilakukan

untuk mencapai prestasi renang gaya punggung adalah seberapa besar *power* otot lengan yang dikerahkan, karena pengerahan *power* lengan yang maksimal akan mempersingkat waktu tempuh dalam renang gaya punggung.

Kayuhan lengan pada renang gaya punggung hampir sama dengan gerakan kayuhan lengan pada gaya bebas, dimana kayuhan lengan ini dapat dilakukan dengan menarik (*push*) dan mendorong (*pull*). Selain itu, kayuhan lengan pada gaya punggung dapat dilakukan dengan kayuhan lengan lurus memutar dan menyamping. Namun demikian, hingga saat ini belum dapat diketahui sejauhmana efektivitas dari kedua jenis kayuhan tersebut terhadap prestasi renang gaya punggung.

Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian mengenai permasalahan di atas dengan mengambil judul penelitian yaitu : “Perbandingan Kayuhan Lengan Lurus Memutar dengan Lengan Menyamping terhadap Hasil Renang Gaya Punggung.” Dalam penelitian ini penulis memilih subjek penelitian yaitu mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya angkatan 2017.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan lengan menyamping dengan lengan lurus memutar terhadap hasil renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya angkatan 2017?

2. Manakah dari kedua bentuk kayuhan lengan tersebut yang lebih efektif terhadap hasil renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya angkatan 2017?

C. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi perbedaan penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini sehingga pembahasannya lebih terarah, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah tersebut secara operasional sebagai berikut :

1. Perbandingan, menurut Poerwadarminta (1976 : 287) adalah “ perbedaan (selisih) kesamaan“. Yang dimaksud perbandingan dalam penelitian ini adalah sesuatu yang berbeda atau tidak sama antara kayuhan lengan lurus memutar dan lengan menyamping dalam meningkatkan hasil renang gaya punggung.
2. Kayuhan lengan, menurut Nenggala (2006 : 79) adalah “sumber utama propulsi (gaya dorong) lengan. Karena itu, mengefisiensikan gerakan ini sangatlah penting.” Kayuhan lengan yang dimaksud adalah kayuhan lengan lurus memutar dan lengan menyamping.
3. Renang, menurut Nenggala (2006 : 75) adalah “olahraga yang paling baik untuk sebagai aktivitas olahraga karena renang adalah aktivitas yang melibatkan gerak semua organ tubuh baik untuk pertumbuhan kesehatan baik fisik maupun mental berupa ketahanan, kemampuan, dan kecepatan.”
4. Gaya Punggung, menurut Nenggala (2006 : 94) adalah “berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan

serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air.”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbedaan kayuhan lengan lurus memutar dan lengan menyamping terhadap hasil renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya angkatan 2017.
2. Untuk mengetahui perbandingan dari kedua bentuk kayuhan lengan tersebut terhadap hasil renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya angkatan 2017.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi mengenai hasil perbandingan kayuhan lengan lurus memutar dengan lengan menyamping terhadap hasil renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi angkatan 2017.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi mengenai tingkat keterampilan dasar renang gaya punggung.

- a. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya angkatan 2017, dapat mengetahui keterampilan dasar dalam gaya punggung.
- b. Bagi guru/pelatih, digunakan sebagai tolak ukur untuk memberikan program renang gaya punggung mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya angkatan 2017.
- c. Dapat memberikan sumbangan kepada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya angkatan 2017.

Bagi Universitas Siliwangi Tasikmalaya : hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaa dalam penelitian selanjutnya, khususnya yang memiliki perbandingan kayuhan terhadap hasil renang.