

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara dan aturan tertentu disebut dengan olahraga. Salah satu tujuan dari olahraga adalah meningkatkan kemampuan fungsi tubuh untuk menunjang berbagai kegiatan atau aktivitas tubuh dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa mengenal perbedaan jenis kelamin dan umur adalah olahraga renang. Olahraga renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di kolam renang. Olahraga renang merupakan suatu aktivitas di dalam air yang memerlukan upaya untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Renang termasuk ke dalam salah satu cabang olahraga *aquatic* yang dilakukan dengan cara menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air dan dilakukan tanpa perlengkapan bantuan. Berenang adalah aktivitas fisik yang telah dipraktikkan oleh manusia sejak berabad - abad yang lalu, sebelum manusia mengenali dan menggunakan kolam renang sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan berolahraga seperti saat ini (Hartoto, 2018).

Renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh keatas permukaan air (Badruzaman, 2007). Dengan melakukan olahraga renang maka tubuh dapat menjadi sehat, hal ini dikarenakan saat melakukan renang hampir semua otot tubuh bergerak. Ada banyak tujuan orang dalam melakukan aktivitas olahraga renang, seperti: untuk rekreasi bersama keluarga, olahraga

kesehatan, olahraga pendidikan ataupun sebagai sarana untuk mengembangkan prestasi seseorang di dalam olahraga. Renang juga memiliki manfaat seperti: memiliki kapasitas paru – paru yang baik, daya tahan tubuh, kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot dan pengendalian berat badan (Garrido Nuno, Daniel A. Marinho, Tiago M. Barbosa, Aldo M. Costa, Antonio, J. Silva, Jose A. Perez-Turpin, Mario, 2013).

Pada hakekatnya olahraga bukan hanya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan saja, tetapi juga bertujuan untuk meraih prestasi dalam olahraga. Namun, tidak mudah untuk melahirkan seorang atlet yang mampu berprestasi tinggi. Perlu waktu dan kerja keras untuk mewujudkannya, salah satunya adalah pembinaan yang berkesinambungan. Salah satu pembinaan yang dilakukan adalah pembinaan dengan cara pemantauan bakat renang sejak dini, yaitu sejak usia anak - anak diharapkan akan memperoleh bibit perenang - perenang yang unggul dan berpotensi. Pembinaan yang lebih lanjut, pemberian gerak dasar yang baik dan benar serta latihan yang dilakukan secara teratur membantu anak mencapai hasil yang maksimal.

Oleh karena itu diperlukan adanya pembinaan yang dilakukan melalui klub – klub renang. Peranan *Club* renang sangat penting dalam pengembangan bakat serta dalam mencari bibit yang berpotensi untuk dapat dikembangkan dalam mencapai prestasi yang lebih maksimal. Sehingga dapat dikatakan bahwa klub merupakan suatu wadah/ tempat bagi bibit olahragawan yang profesional. Salah satu klub renang yang ada di Jakarta adalah klub renang *Indonesia Star Aquatic*

(ISA). Klub ini berlatih di salah satu kolam renang yang berada di Jakarta Timur. Ada beberapa atlet renang yang telah dihasilkan oleh klub renang ISA.

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, namun lain hal jika berada di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut pertama-tama menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut menjadi gaya dalam renang. Dalam renang sendiri, terdapat empat gaya yaitu renang gaya punggung (*backstroke*), gaya kupu-kupu (*butterflystroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya bebas (*crawlstroke*) (Kamalia, 2014).

Salah satu gaya berenang yang paling populer untuk masyarakat dan digunakan untuk renang rekreasi dan kesehatan adalah gaya dada. Karena renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat gerakannya dan posisi tubuhnya yang lebih stabil. Selain itu, renang gaya dada merupakan gaya yang paling diminati oleh para pemula karena kepalanya dapat berada di luar air dalam waktu yang lebih lama dibandingkan dengan gaya yang lain. Pada renang gaya dada penggunaan tenaga cukup sedikit karena tangan bergerak dalam air dan daya apung alami menjaga agar tubuh tetap mengapung. Namun gaya ini memiliki faktor penyelamat bila dipakai untuk jarak jauh, hal ini juga berhubungan dengan kemampuan yang dimiliki oleh seorang perenang. Karena jika seorang yang akan berenang dengan jarak tertentu tidak memiliki kecepatan yang dikatakan baik, maka tujuan dari renang tadi tidak akan tercapai

Oleh karena olahraga renang merupakan aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks untuk dapat melakukannya dengan baik, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernafasan. Sehingga, kecepatan dalam melakukan teknik renang gaya dada selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan benar juga ditentukan oleh komponen kondisi fisik, diantaranya adalah: koordinasi mata-tangan-kaki, kelenturan, kekuatan, daya tahan, dan lain – lain. Terdapat empat aspek untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu: (1) Kemampuan fisik, (2) Kemampuan teknik, (3) Kemampuan taktik, (4) Kemampuan mental (Harsono, 2001). Maka keberhasilan dalam menguasai teknik maupun kecepatan dalam renang tak terlepas dari kondisi fisik yang cukup.

Oleh karena itu, kebutuhan yang harus dipenuhi untuk mencapai prestasi dalam olahraga ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dari setiap atlet. Begitu juga dalam olahraga renang. Renang merupakan cabang olahraga yang menggabungkan sejumlah faktor seperti kekuatan otot yang tinggi, keterampilan teknik, koordinasi, ritme, kecepatan, daya ledak dan teknik yang benar (Garrido Nuno, Daniel A. Marinho, Tiago M. Barbosa, Aldo M. Costa, Antonio, J. Silva, Jose A. Perez-Turpin, Mario, 2013). Untuk dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Oleh karena itu, untuk dapat menunjang prestasi renang khususnya renang gaya dada diperlukan komponen kondisi fisik, salah satunya adalah koordinasi mata-tangan-kaki.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat bersamaan sehingga dapat mengapung dan meluncur bergerak maju dari satu tempat ke tempat lain. Gerakan kombinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan nafas dan dipadukan dengan koordinasi gerakan saat berenang dapat menciptakan hasil gerakan yang lebih efisien, efektif dan renang yang baik. Koordinasi terjadi bukan sebagai hasil dari pola tindakan tetapi lebih sebagai konsekuensi dari kendala yang dikenakan pada tindakan yang mencerminkan kecenderungan ke arah optimalitas pengorganisasian diri dalam sistem biologis (Seifert, Chollet, & Rouard, 2007).

Koordinasi dibutuhkan dalam olahraga renang, karena dalam melakukan setiap gaya renang memiliki teknik dasar, yaitu: posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernafasan, start, pembalikan dan finish. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka setiap teknik dasar tersebut perlu dikoordinasikan dengan benar dan baik. Koordinasi yang dimaksud disini adalah penggabungan beberapa teknik dasar yang dirangkaikan jadi satu bentuk latihan. Koordinasi mata-tangan-kaki tentu sangat dibutuhkan pada saat melakukan renang gaya dada. Karena masih banyaknya kesalahan – kesalahan yang dilakukan saat melakukan teknik renang gaya dada diantaranya: belum bisa melakukan cara bernafas yang baik, tidak selarasnya antara gerakan tangan dan gerakan kaki, dan bahkan saat perenang tersebut sudah melakukan gerakan gaya dada, namun masih saja diam di posisi awal dan tidak bergerak maju ke depan.

Komponen fisik lain yang dapat mempengaruhi hasil renang gaya dada adalah kelentukan pinggang. Kelentukan pinggang menjadi kunci dalam keselarasan gerakan dalam renang terutama renang gaya dada. Kelentukan pinggang dapat membantu memberikan dorongan ke depan, sehingga dapat membantu hasil luncuran yang lebih jauh. Kelentukan sangat penting dimiliki seorang atlet karena sangat berpengaruh terhadap ketrampilan seseorang dalam berolahraga. Kelentukan merupakan prasyarat kinerja ketrampilan dengan amplitudo yang tinggi, serta memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat (Irawadi, 2013).

Selain itu, kelentukan menurut Syafruddin dalam Denis Erison dan Ridwan (2019) adalah “salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam a) mempelajari gerakan-gerakan, b) mencegah cedera, dan c) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi”. Berdasarkan hal tersebut, kelentukan memegang peranan yang penting dalam pencapaian hasil yang optimal. Kelentukan pinggang pada aktivitas renang gaya dada merupakan kemampuan dari persendian tubuh yang terlibat dalam aktivitas renang gaya dada untuk bergerak membantu keselarasan gerak pada saat gerakan kaki melakukan tendangan yang ditutup dengan gerakan *recovery* lengan sehingga atlet dapat berenang gaya dada dengan efektif dan efisien.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dilihat bahwa hasil renang dapat dipengaruhi oleh komponen fisik antara lain komponen fisik koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang. Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji tentang hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan

pinggang terutama terhadap hasil renang gaya dada 50 meter. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang terhadap hasil renang 50 meter gaya dada.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pembinaan renang di Indonesia.
2. Ada berapa gaya dalam olahraga renang
3. Faktor – faktor komponen apa saja yang mempengaruhi hasil renang
4. Faktor komponen fisik apa saja yang mempengaruhi hasil renang
5. Hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang 50 meter gaya dada.
6. Hubungan antara kelentukan pinggang terhadap hasil renang 50 meter gaya dada
7. Hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang secara bersama - sama terhadap hasil renang 50 meter gaya dada.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dalam hal hubungan koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang terhadap hasil renang 50 meter gaya dada.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang 50 meter gaya dada?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pinggang terhadap hasil renang 50 meter gaya dada?
3. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang secara bersama – sama terhadap hasil renang 50 meter gaya dada?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dengan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna untuk berbagai pihak, seperti:

1. Untuk menjawab permasalahan penelitian, yaitu hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang terhadap hasil renang 50 meter gaya dada.
2. Menjadi bahan perhatian bagi para pelatih renang untuk memperhatikan komponen-komponen seperti koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang yang dapat mempengaruhi hasil renang terutama untuk 50 meter gaya dada.
3. Sebagai bahan evaluasi untuk para pelatih, bagaimana faktor komponen fisik seperti koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang pada atlet renang terutama atlet klub ISA Jakarta, sehingga dapat memberikan penekanan pada latihan komponen fisik tersebut.



4. Menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih renang untuk memasukkan komponen koordinasi mata-tangan-kaki serta kelentukan pinggang dalam program latihan renang untuk latihan darat sehingga bisa meningkatkan hasil renang dari atlet binaannya.
5. Menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih renang untuk memasukkan komponen koordinasi mata-tangan-kaki serta kelentukan pinggang dalam program latihan renang untuk latihan di air sehingga bisa meningkatkan hasil renang dari atlet binaannya.
6. Menjadi evaluasi untuk para atlet agar dapat terus meningkatkan komponen biomotor terutama koordinasi mata-tangan-kaki dan kelentukan pinggang apabila ingin meningkatkan prestasi renang terutama renang 50 meter gaya dada.
7. Sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terutama yang ingin meneliti tentang komponen fisik yang lainnya untuk dapat meningkatkan hasil renang pada nomor dan gaya renang tertentu.