

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu aktivitas olahraga yang dilakukan di air adalah olahraga renang. 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).

Renang adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ketempat yang lain. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja. Karena untuk dapat melakukan olahraga renang, tidak mengenal perbedaan jenis kelamin maupun umur. Selain itu, olahraga renang merupakan olahraga yang ekonomis, karena dengan biaya yang sedikit, seseorang dapat berenang di kolam renang dan berenang sepuasnya. Olahraga ini juga praktis, karena dapat dilakukan pada pagi, siang maupun malam hari.

Seiring perkembangan zaman, olahraga renang menjadi semakin populer dan semakin berkembang. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya klub – klub renang yang dibentuk di Indonesia terutama di Ibukota Jakarta. 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. Dengan banyaknya klub renang yang telah dibentuk, maka dapat dilihat bahwa olahraga renang telah berhasil menarik perhatian banyak orang.

Oleh karena itu dengan banyaknya klub renang yang terbentuk, memicu munculnya kompetisi - kompetisi renang di berbagai level mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional hingga internasional. Dalam renang kompetisi, ada 4 gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*) dan gaya bebas (*free style*) (Marani, 2019). Namun, salah satu gaya yang paling diminati dalam suatu pertandingan adalah gaya bebas. Hal ini dapat dilihat dengan selalu banyaknya jumlah peserta yang mengikuti pertandingan gaya bebas terutama nomor 50 meter.

Salah satu penyebabnya, mungkin gaya bebas di rasa oleh para perenang sebagai salah satu gaya yang tercepat di antara ketiga gaya yang lainnya. Gaya bebas bisa menjadi gaya tercepat dimungkinkan karena gaya bebas memiliki

hambatan yang paling sedikit. Selain itu, koordinasi gerakan pada gaya bebas lebih mudah dan lebih sederhana apabila dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya. Selain itu, gaya bebas dirasakan para perenang lebih kuat untuk menarik dari arah depan badan dibandingkan menarik dari arah belakang badan. Dimana gerakan lengan pada gaya bebas adalah mengayuh secara bergantian (Baskara, 2014).

Teknik renang gaya bebas adalah yang sangat efisien dari gaya - gaya renang lain, karena tangan dan kaki digunakan dalam cara yang berbeda, dimana memberikan fase istirahat selama melakukan *recovery*. Renang gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl* (Hartoto, 2015). Keuntungan dari renang gaya bebas yaitu pola gerak kayuhan lengan yang paling efisien, memiliki hambatan air yang kecil, dan memiliki pola gerak yang efisien (Harun Ar-Rasyid, 2016). Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas adalah merupakan teknik dasar renang yang efisien dan lebih mudah dari renang gaya lainnya dengan menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air.

Suatu ketrampilan dalam kegiatan olahraga banyak ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi guna mencapai prestasi. 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 bebas 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. Latihan koordinasi renang ini juga dapat dilakukan dengan banyak variasi latihan,

misalnya: dengan menggunakan alat, tanpa alat, secara berpasangan dan sebagainya.

Selain itu, salah satu hal yang penting dalam pencapaian prestasi renang terutama dalam gaya bebas (*freestyle*) adalah gerakan kayuhan lengan. Karena hal ini memungkinkan perenang untuk melaju ke depan dalam posisi stabil dan mencatatkan waktunya di posisi terdepan daftar perenang terbaik. Selain itu, banyaknya frekuensi kayuhan lengan akan berpengaruh terhadap kecepatan waktu tempuh. Dimana frekuensi kayuhan adalah banyaknya putaran lengan dibagi waktu tempuh yang dilakukan saat berenang (Mulyana, 2003).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dilihat bahwa penelitian-penelitian yang dilakukan terhadap peningkatan hasil renang yang berkaitan dengan komponen fisik masih terbatas dan masih pada komponen yang itu – itu saja. Sedangkan penelitian yang menghubungkan antara salah satu komponen fisik seperti koordinasi mata tangan, kaki dengan kualitas renang seperti kayuhan lengan masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: hubungan antara koordinasi mata, tangan dan kaki dan frekuensi kayuhan lengan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas.

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. Terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas.
6. Terdapat hubungan antara frekuensi kayuhan lengan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas
7. Terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki dan frekuensi kayuhan lengan secara bersama - sama terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dalam hal hubungan koordinasi mata-tangan-kaki dan frekuensi kayuhan lengan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas.

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 bebas.
2. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi kayuhan lengan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas

3. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki dan frekuensi kayuhan lengan secara bersama-sama terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas

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 frekuensi kayuhan lengan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas.
2. Menjadi bahan perhatian bagi para pelatih renang untuk memperhatikan komponen-komponen seperti koordinasi mata-tangan-kaki dan frekuensi kayuhan lengan yang dapat mempengaruhi hasil renang terutama untuk 50 meter gaya bebas.
3. Sebagai bahan evaluasi untuk para pelatih, bahwa factor komponen fisik seperti mata-tangan-kaki dan kualitas teknik renang dapat mempengaruhi hasil renang dari seorang atlet renang.
4. Menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih renang untuk memasukkan komponen koordinasi mata-tangan-kaki serta frekuensi kayuhan lengan dalam program latihan renang sehingga bisa meningkatkan hasil renang dari atlet binaannya.
5. Sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terutama yang ingin meneliti tentang hubungan antara komponen fisik dengan kualitas renang

untuk dapat meningkatkan hasil renang pada nomor dan gaya renang tertentu.

