

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan secara individu, cabang olahraga renang ini minimal memperlombakan 32 nomor perlombaan baik untuk putra maupun putri. Dalam setiap nomor lomba sangat memungkinkan perenang untuk memecahkan rekor baru karena olahraga ini adalah cabang olahraga terukur.

Maka, setiap perenang memiliki kesempatan untuk meraih prestasi tinggi dalam setiap penampilannya. Namun melihat perkembangan prestasi cabang olahraga renang di Indonesia tidak selalu signifikan bahkan banyak rekor nasional ditahun 90-an belum terpecahkan hingga sekarang. Dalam buku acara Kejuaran Renang DKI Jakarta pada tahun 2014 rekor 200 Meter gaya bebas Meitri Widya, 100 dan 200 Meter gaya dada putri Rita Mariani, Jakarta 1997, 100 Meter gaya kupu-kupu Cathrine Surya, Jakarta 1997 belum terpecahkan.

Pendekatan ilmiah sangat diperlukan dalam masa pembaharuan dan pembangunan sekarang ini untuk memecahkan berbagai masalah dalam berbagai bidang, termasuk bidang keolahragaan. Pencapaian suatu hasil atau prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah banyak faktor yang menentukan majunya suatu prestasi

misalnya dengan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal dilihat dari aspek perenang di Klub Renang Universitas Negeri Jakarta, yaitu faktor postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan keterampilan teknik. Faktor-faktor ini satu sama lain saling terkait, saling mempengaruhi serta tidak dapat dipisahkan, semua faktor menjadi satu dalam latihan.

Diantara faktor-faktor tersebut, salah satu faktor yang harus dilatih dan dikembangkan dengan baik dan benar, yaitu faktor kondisi fisik. Faktor kondisi fisik merupakan dasar dalam melatih dan mengembangkan keterampilan atau teknik perenang, dan dalam menghadapi perlombaan. Melalui kondisi fisik yang baik, seorang perenang dapat mempertahankan keterampilan atau teknik dengan baik pula pada saat berlatih maupun pada saat menghadapi perlombaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, baik fisik maupun mental.

Faktor kondisi fisik yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu faktor kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan pada saat berenang dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas, jumlah kayuhan lengan akan berpengaruh pada kecepatan waktu tempuh. *Stefano* menyatakan, 15%-25% kecepatan renang 50 meter gaya bebas diberikan oleh *body fitness*, sisanya 75%-85% diberikan untuk teknik renang dan efisien gerak.¹

¹ Stefano f The Importance of a Proper Technique in Swimming, (2005)(dimuat dalam situs www.geocities.com)

Menurut beberapa pakar renang, untuk mendapatkan gerakan renang kedepan yang efektif. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu kekuatan kaki dimana kaki memberikan sumbangan dorongan yang besar, kekuatan dayungan lengan dan kordinasi antara gerakan yang dinamis. Secara umum faktor antropometri setiap manusia berbeda-beda dari ukuran maupun bentuk, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti dari faktor ini yang dimana kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan sebagai salah satu faktor antropometri.

Dito J mengatakan bahwa Antropometri adalah pengetahuan mengenai dimensi tubuh manusia serta aplikasi yang berkaitan dengan geometri fisik, massa dan kekuatan tubuh manusia.² Antropometri merupakan pengukuran tubuh manusia dalam hal dimensi tubuh manusia yang meliputi ukuran, tulang, otot, dan jaringan lemak, dengan antropometri ini akan mengetahui tinggi badan, berat badan, dan ukuran tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prestasi renang 50 meter Gaya Bebas pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta dengan kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan yang merupakan bagian dari antropometri adalah salah satu upaya penting yang harus dilakukan untuk mencapai prestasi yaitu kekuatan otot lengan yang dikerahkan selama renangan 50 meter gaya bebas dengan melakukan teknik yang benar dapat

² Dito J, Pemanfaatan Citra Dua Dimensi pada Perancangan Sistem Pengukuran Antropometri Secara Digital (<http://ergonomi-fit.blogspot.co.id/2011>)

tercapai prestasi yang optimal, dugaan peneliti mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam melakukan renang akan mempersingkat waktu tempuh.

Dalam hal ini peneliti bermaksud meneliti tentang hubungan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi renang gaya bebas yaitu hubungan kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan perlu diidentifikasi, guna mencari jawaban yang tepat. Adapun identifikasi masalah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Sejauh manakah unsur kondisi fisik berpengaruh pada prestasi renang 50 meter gaya bebas ?
2. Apakah terdapat hubungan antara jumlah kayuhan lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kayuhan lengan renang gaya bebas ?
4. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan pada prestasi renang 50 meter gaya bebas ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diuraikan maka peneliti membatasi masalah tersebut adalah hubungan kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah-masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan Jumlah kayuhan lengan renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jkarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara jumlah kayuhan lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jkarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jkarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Memberikan gambaran kepada pelatih, maupun pembina olahraga khususnya olahraga renang bahwa kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan mempunyai pengaruh dengan prestasi renang pada cabang olahraga renang 50 meter gaya bebas.
2. Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat mengetahui pengaruh jumlah kayuhan lengan pada renang gaya bebas.
3. Menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan renang pada penulis khususnya.