

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berenang adalah olahraga atau sebuah kegiatan menggerakkan tubuh didalam air menggunakan lengan dan kaki dan biasanya tidak menggunakan alat bantu. Berenang biasanya dilakukan ketika seseorang ingin bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain di dalam air. Ada yang berenang hanya sekedar untuk mencari ikan, mencari koin, berolahraga atau hanya sekedar bermain-main. Pengertian olahraga renang adalah sebuah olahraga yang dilakukan sendiri atau tim yang menggunakan tangan dan kakinya untuk menggerakkan tubuh di dalam air. Olahraga ini biasanya diadakan di dalam kolam renang atau di laut dan danau. Cabang olahraga renang sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di dalam olimpiade (Arhesa, 2020).

Renang diketahui sangat bermanfaat untuk kesehatan, penelitian menunjukkan renang dapat meningkatkan fungsi paru-paru, jantung, sistem saraf, dan metabolisme tubuh. Renang juga dapat mencegah tekanan darah tinggi. Ditambah lagi, sebagian otot digunakan pada saat renang. Selain untuk perkembangan tubuh anak, renang juga berguna sebagai pencegahan tenggelam pada saat di dalam air, yang merupakan salah satu kecelakaan paling umum pada usia muda. Menurut World Health Organization (WHO), tenggelam adalah salah satu masalah yang memiliki resiko tinggi, terutama pada usia 1 - 4 tahun. Renang adalah salah satu olahraga yang cocok bagi orang dengan berat badan berlebih (*overweight*) yang memiliki kesulitan bergerak, karena tidak ada tekanan yang berlebihan pada sistem *muskuloskeletal*. Aktivitas fisik yang dilakukan didalam air memiliki efek lebih rendah terhadap cedera sendi (Strašilová et al., 2020)

Disisi lain olahraga renang juga dijadikan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi yang baik dan mengembangkan pikiran yang baik secara individu maupun kelompok. Olahraga prestasi

khususnya renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi formal. Perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat (Aras et al., 2017). Renang merupakan cabang olahraga terukur, yaitu kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit).

Renang merupakan salah satu aktivitas fisik (olahraga) yang paling efektif karena gerakan pada olahraga ini menggunakan seluruh bagian tubuh. Renang juga cocok untuk semua umur karena bermanfaat bagi jiwa dan raga, renang juga merupakan salah satu olahraga dengan resiko cedera paling sedikit (Yfanti et al., 2014). Gaya renang yang dipertandingkan di dalam olimpiade adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas (David, 2016). Dengan nomor pertandingan sebagai berikut: 1. senior (18 tahun dan di atasnya), KU I (15-17 tahun), KU II (13-14 tahun), KU III (11-12 tahun), dan KU IV (10 tahun dan di bawahnya) (sandra arhesa, 2020).

Renang gaya dada adalah gaya renang yang paling tua dan memiliki hambatan cukup besar dibandingkan dengan gaya renang lainnya, karena dalam teknik renang gaya dada atlet memerlukan dorongan tungkai lebih besar dibandingkan dengan kayuhan tangannya untuk menghasilkan pencapaian jarak yang ditempuh dengan cepat (sandra arhesa,2020). Gaya dada pun merupakan gaya renang yang paling kurang efisien dari tiga gaya renang lainnya, karena memiliki hambatan air yang besar dikarenakan posisi tubuh pada saat recovery posisi lengan berada di bawah air. Aturan FINA menetapkan bahwa posisi lengan (yaitu yang ditentukan oleh posisi siku) harus tetap berada di bawah air selama gerakan recovery. Meskipun beberapa perenang melakukan gerakan recovery dengan posisi lengan sedikit berada di atas permukaan air, gerakan lengan ke depan terutama di bawah air, sehingga menimbulkan resistensi yang tinggi.

Lebar tendangan kaki juga mempengaruhi posisi tubuh *streamline*. Pengembangan dari “*wave technique*” telah memungkinkan beberapa hasil renang gaya dada untuk mencapai posisi *streamline* yang lebih baik jika dibandingkan dengan posisi sudut tetap dari sumbu tubuh. Jika dibandingkan dengan gaya-gaya lain, teknik gaya dada mengandalkan keseimbangan yang lebih besar dalam kontribusi gaya dorong dari gerakan lengan dan tungkai. Pengaturan waktu yang tepat serta posisi *streamline* pada tubuh bagian atas dan bawah meningkatkan efisiensi renang. Meskipun beberapa perenang mungkin masih mengandalkan tendangan yang luar biasa untuk daya dorong, renang gaya dada harus memperhatikan keseimbangan dalam daya dorong dan resistensi lengan dan tungkai (Dr Ralph Richards, n.d.)

Faktor yang mempengaruhi hasil dari peningkatan tungkai renang gaya dada yaitu penguasaan teknik, kondisi fisik dan mental. Ketiga faktor tersebut tidak dapat dipisahkan, semuanya harus dalam keadaan baik. Hal tersebut disebabkan penguasaan teknik yang baik tanpa didukung dengan kondisi fisik dan mental yang baik tidak menjamin seseorang dapat melakukan gerakan renang dengan baik demikian juga sebaliknya (Penara et al., 2015). Komponen fisik merupakan suatu hal yang penting dalam melakukan aktivitas olahraga. Komponen fisik dibutuhkan untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani (Penara et al., 2015). Kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter seperti; kecepatan, daya tahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai. Dari kutipan tersebut dapat diketahui bahwa masing-masing unsur kondisi fisik tentunya memiliki fungsi dalam pelaksanaan renang gaya dada 50 meter. Kecepatan berfungsi saat meningkatkan kecepatan gerakan kaki dan tangan dalam melakukan kayuhan, dayatahan kekuatan otot lengan berfungsi untuk mengatasi kelelahan fisik, kekuatan otot tungkai berfungsi mempertahankan kualitas gerakan kaki dalam waktu tempuh renang 50 meter (Penara et al., 2015).

Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi hasil renang antara lain : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*) (Kaswarganti Rahayu, 2012). Faktor penting lainnya yang mempengaruhi prestasi hasil renang adalah usia latihan (sudah berapa lama atlet tersebut berlatih), kemampuan psikis (Dr. Dikdik Zafar Sidik et al., 2019). Faktor biologis atau fisik yang terkait dengan struktur, postur dan kemampuan biomotor yang ditentukan secara tgenetik merupakan salah satu penentu pencapaian terdiri dari komponen dasar yaitu: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang masih memungkinkan untuk dikembangkan sesuai dengan batas kemampuan biomotorik yang ada pada atlet muda yang masih tumbuh dan berkembang (Åstrand et al., 2003).

Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan otot tungkai adalah latihan *Plyometrics*. Latihan *plyometrics* adalah latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *eksplosif* (Januar, 2012). Prinsip latihan *plyometrics* adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (Sukadiyanto, 2011). Ada beberapa jenis latihan *plyometrics* berdasarkan kaki tumpu menurut (Jason O, 2008) sebagai berikut: *two foot ankle hop, squat jump, quarter squat jump, half squat jump, jump and reach, jump to box, double leg tuck jump, split squat jump, double leg vertical jump, knee tuck jump, double leg speed hop, double leg zig-zag hop*. Metode latihan *squat* dan *lunges* termasuk dalam metode latihan *Plyometrics*.

Latihan *squat* dan *Lunges* adalah jenis latihan yang mempunyai persamaan dalam bentuk latihan untuk memperkuat otot bagian tungkai (Rachman, 2014). Latihan *squat* dan *lunges* juga efektif dilakukan kapan saja dan dimana saja. Untuk anak usia dibawah 18 tahun lebih cocok menggunakan latihan dengan *body weight* atau berat tubuhnya sendiri daripada mengharuskan

menggunakan alat bantu, karena dapat menghambat tumbuh kembang atlet pada usia tersebut (Cho Misuk, 2013). Latihan *squat* secara merata mengembangkan tubuh bagian atas dan juga otot tubuh bagian bawah. Dalam (Heather 2015, p.1) Ebben et al (2009) menjelaskan bahwa *lunges* adalah komponen penting latihan otot tungkai dan program rehabilitasi, latihan ini sering dilakukan dengan tujuan meningkatkan kekuatan kapasitas otot ekstremitas bawah, mengurangi resiko cedera sendi, dan keseimbangan pelatihan postur fungsional.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perkembangan peningkatan tungkai renang gaya dada setelah diberikan latihan *squat* dan *lunges*
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan hasil tungkai dari kemampuan renang gaya dada 50m.
3. Komponen-komponen kondisi fisik apa saja yang mempengaruhi peningkatan hasil tungkai renang gaya dada 50m
4. Latihan apa saja yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil tungkai renang gaya dada 50m.

C. Pembatasan Masalah

Dapat dilihat berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka sangat perlu melakukan pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi sangat jelas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada “efektivitas metode latihan *Squat* dan *Lunges* terhadap peningkatan hasil renang tungkai gaya dada 50M KU II pada klub renang pyramid”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peningkatan hasil renang tungkai gaya dada setelah diberikan latihan *Squat*?
2. Apakah terdapat peningkatan hasil renang tungkai gaya dada setelah diberikan latihan *Lunges*?
3. Adakah hasil peningkatan renang tungkai gaya dada, setelah diberikan latihan *squat* dan *lunges*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan dari ruang lingkup dan permasalahan yang ada, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemikiran yang luas tentang pengaruh latihan *lunges* dan *squat* terhadap peningkatan hasil tungkai renang pada nomor 50 meter pada KU II gaya dada khususnya untuk para pelatih dan calon pelatih cabang olahraga renang dalam melaksanakan dan merencanakan program latihan dengan sangat bijaksana.
2. Bagi pelatih, bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi para pelatih renang dalam melakukan latihan fisik yang menunjang kekuatan otot tungkai pada kekuatan otot kaki renang gaya dada.
3. Bagi sekolah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dasar dalam berenang.
4. Bagi peneliti lain dapat dimanfaatkan sebagai kajian teoritis dan pertimbangan dalam penelitian.

5. Bagi club renang pyramid diharapkan latihan Squat dan Lunges ini dapat dikembangkan untuk menjadi tolak ukur pelatih terhadap kemajuan renang gaya dada atletnya.

