

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat.

Salah satu tujuan berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga semakin tinggi, salah satunya adalah cabang olahraga renang. Renang sangat penting bagi setiap individu karena dapat menyelamatkan diri sendiri ketika berada di air.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat, terutama di kota-kota besar yang memiliki fasilitas yang memadai. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati oleh semua tingkat usia, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa dengan berbagai macam kebutuhan yang berbeda-beda, diantaranya hanya untuk mengisi waktu luang (rekreasi), menjaga kebugaran tubuh, bersenang-senang, sampai untuk tujuan prestasi.

Kesempatan orang dalam berenang berbeda-beda, ada yang melakukan latihan sendiri maupun melalui jalur pembinaan secara khusus misalnya dengan *privat*, kegiatan ekstrakurikuler atau mendaftar ke suatu

klub/perkumpulan renang dan berbagai lembaga tertentu yang bergerak dalam bidang olahraga renang.

Salah satu lembaga pendidikan yang bergerak di bidang olahraga renang yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, di lembaga ini mahasiswa dibina untuk menjadi intelektual di bidang olahraga, dengan menyediakan alat dan sarana yang memadai akan mendukung berlangsungnya pembinaan untuk mencetak intelektual olahraga yang dapat diandalkan di masyarakat, kelak mereka akan mengimplementasikan ilmu yang di dapat untuk pengabdian di masyarakat.

Pada klub olahraga renang diharapkan mahasiswa dapat menguasai teknik renang secara baik dan benar, karena klub ini membina mahasiswa yang tidak bisa berenang menjadi bisa berenang dan bagi yang sudah mahir berenang diharapkan dapat berprestasi secara maksimal. Adapun 4 macam gaya dalam olahraga renang yang harus mereka kuasai yaitu : gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu yang telah di kenal oleh masyarakat, karena keempat gaya renang ini merupakan gaya renangan yang dipertandingkan baik pada tingkat daerah, nasional maupun tingkat internasional.

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Atlet yang memenangkan lomba renang adalah atlet yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat.

Penguasaan teknik *start*, teknik renang dan teknik pembalikan dalam berenang harus benar-benar diperhatikan karena dengan menguasai teknik yang baik, seseorang dapat merasakan kenyamanan saat berenang dan yang terpenting bagi orang yang berenang untuk prestasi adalah dalam mengikuti kejuaraan tidak cukup hanya dengan berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan baik saja, tetapi juga harus dapat melakukan *start*, pembalikan, dan *finish* dengan cara yang benar. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang menentukan dalam mendapatkan kecepatan maksimal, selain faktor teknik berenang. Teknik pada saat *start* yang baik dan benar juga penting untuk menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Faktor-faktor tersebut dapat datang dari individu itu sendiri. Sebagai contoh faktor yang datang dari diri sendiri adalah faktor postur tubuh, kondisi fisik, teknik dan mental.

Ada beberapa kasus yang membuat saya tertarik untuk meneliti masalah ini. Kasus yang pertama adalah saya mempunyai seorang murid yang pada saat melakukan *grab start* selalu telat dengan peluit dalam melakukan lompatan *start*. Kasus lainnya adalah saya melihat atlet UNJ pada saat melakukan *grab start* gerakannya lambat saat di udara. Dan ada juga atlet UNJ yang melakukan *grab start* terlalu datar saat di udara, tidak ada gerak parabolnya sama sekali, sehingga pada saat badan menyentuh air terasa sakit. Oleh karena itu teknik lompatan sangat penting untuk menentukan jauhnya lompatan *grab start*.

Tidak sedikit perenang gagal dalam lomba yang disebabkan kurangnya penguasaan *start*. Disamping itu karena pada umumnya seluruh jarak renang itu tidak dapat ditempuh dengan tenaga “habis-habisan” (*all out*), maka perenang tersebut harus mampu mengatur tenaga dan mengendalikan kecepatan pada seluruh jarak yang dilombakan agar tidak kehabisan tenaga sebelum menyelesaikan jarak yang dilombakan.<sup>1</sup>

Agar pemakaian tenaga menjadi efisien dan dapat mengurangi hambatan, teknik gaya membutuhkan fleksibilitas sendi yang lebih baik. Saat ini, perenang menggunakan dua teknik *start*: yaitu *grab start* dan *track start*. Mereka mewakili teknik awal utama dalam kolam renang. Perbedaan utama antara kedua teknik *start* adalah posisi kaki di blok *start*.

Pada kedua teknik *start* antara *grab start* dan *track start* itu membutuhkan kekuatan yang maksimal dari kedua tolakan kaki dan kecepatan. Semakin kuat tolakan kaki dan semakin tinggi sudut lompatannya maka otomatis semakin jauh pula lompatannya.

Berdasarkan dari uraian-uraian tersebut diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “**Analisis Kinematika Grab Start Cabang Olahraga Renang Pada Atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta**”.

---

<sup>1</sup> Soejoko Hendromartono. 1992. **Olahraga Pilihan Renang**. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Hal 109

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar minat seseorang untuk melakukan grab start pada saat berenang?
2. Bagaimana metode latihan lompat *start* yang benar agar perenang dapat berlatih lompat *start* secara maksimal?
3. Teknik *start* yang bagaimana yang lebih baik untuk di pakai dalam pertandingan renang?
4. Apakah olahraga renang hanya membutuhkan kecepatan saja dalam berenang?
5. Apa sajakah keuntungan dari *grab start* bila dilakukan dalam pertandingan renang?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi dan agar penelitian lebih terarah, maka peneliti membuat pembatasan masalah penelitian yang nantinya agar tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah ini tentang analisis *kinematika grab start* cabang olahraga renang pada atlet KOP renang Universitas Negeri Jakarta. Tempat penelitian ini dilakukan di Laboratorium Somatokinetika dan di Kolam Renang Boejana Tirta

Jakarta Timur. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah atlet KOP renang Universitas Negeri Jakarta.

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

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar kecepatan awal saat melakukan *grab start*?
2. Berapa sudut elevasi saat melakukan *grab start*?
3. Berapa jarak horizontal maksimal saat melakukan *grab start*?

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Penulis berharap penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan dan memberikan sumbangan ilmu yang bermanfaat yang diharapkan akan menunjang terhadap pengembangan penelitian yang lebih mendalam di masa yang akan datang bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta pada umumnya, khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam memperluas wawasan dibidang olahraga khususnya pendidikan kepelatihan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan untuk menambah wawasan calon pelatih renang nantinya.

3. Secara akademis penelitian ini mencoba untuk menambah wawasan dan mempraktekan ilmu yang penulis dapat dan memberikan informasi mengenai pengetahuan tentang *grab start*.
4. Bahan informasi bagi para anggota klub renang Universitas Negeri Jakarta.
5. Sumber acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.