

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan dan kebutuhan pokok yang dibutuhkan oleh setiap manusia yang bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari serta dapat meningkatkan kebugaran. Berbagai kegiatan olahraga sering kita jumpai, mulai dari anak-anak sampai lansia bebas melakukan aktivitas fisik kapan saja dan dimana saja. Ada yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, rekreasi, dan berlatih untuk mencapai prestasi. Peranan olahraga dalam kehidupan sehari – hari diperlukan karena dengan berolahraga, diharapkan mental seseorang akan meningkat, memiliki jiwa sportif, membentuk karakter yang positif, dan mempunyai rasa tanggung jawab.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan dan kaki. Renang juga digemari masyarakat umum, sebab olahraga renang juga dapat menjadi sarana hiburan, rekreasi dan juga perlombaan. Oleh karena itu, di Indonesia khususnya kota-kota besar tersedia fasilitas kolam renang, yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dengan baik untuk sekedar rekreasi, kebugaran, dan prestasi, sehingga banyak memiliki klub renang yang menghasilkan atlet berprestasi.

Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. 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, di air harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan, salah satunya adalah renang gaya dada.

Salah satu gaya yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan renang adalah gaya dada. Pada gaya renang seperti gaya dada ini yang perlu diperhatikan adalah daya tahan otot dan kecepatan. Oleh karena itu, atlet cabang olahraga renang harus diberikan latihan khusus untuk mengembangkan kecepatan, khususnya untuk mengembangkan kecepatan, khususnya otot-otot yang paling diperlukan untuk gaya renang dada.

Keberhasilan untuk memenangkan suatu perlombaan renang atau mempercepat gaya pada dasarnya berasal dari kemampuan perenang untuk menghasilkan daya dorong sambil mengurangi hambatan, menambah daya dorong dapat dilakukan dengan meningkatkan tenaga dorong yaitu melakukan latihan kekuatan dan daya ledak otot, terutama kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai, sedangkan untuk mengurangi hambatan dapat dilakukan dengan renang dengan gaya yang benar dan sesuai dengan biomekanika gerak manusia agar tercipta suatu gerak yang efisien sehingga dapat mengurangi hambatan-hambatan air saat renang. Kekuatan dan daya ledak sangat penting peranannya dalam kecepatan dan kemampuan renang.

Dalam mewujudkan prestasi renang, perlu pemanduan bakat dan pelaksanaan latihan teratur, terencana, serta dengan program yang baik dan benar. Ini merupakan langkah strategis dalam mencapai prestasi yang baik. Dimana pelatih sering kali mencari usaha untuk mengaplikasikan konsep-konsep atau metode-metode latihan kepada perenang.

Seiring dengan perkembangan jaman, olahraga renang berkembang berdasarkan tujuannya, yaitu sebagai olahraga prestasi, kesehatan dan rekreasi. Untuk mengembangkan prestasi renang maka muncul sekolah-sekolah renang, salah satunya adalah Sekolah Renang Pioneer yang berdiri sejak tahun 2000, sekolah renang tersebut membina kemampuan siswa dari tingkat TK hingga SMA atau sederajat dalam cabang olahraga renang, di sekolah renang tersebut para siswa renang dibina dan dilatih dengan program-program di air dan di darat.

Berbagai masalah di atas maka guru renang di sekolah renang dituntut kreatif meningkatkan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada 25 meter di sekolah renang pioneer. dengan mengetahui adanya hubungan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada, sekolah renang pioneer diharapkan dapat menciptakan bibit atlet cabang olahraga renang. Maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk mencoba mengadakan penelitian berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 25 Meter di Sekolah Renang Pioneer".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah pembinaan cabang olahraga renang di Indonesia sudah dilakukan dengan baik?
2. Apakah untuk meningkatkan renang gaya dada 25 meter yang maksimal dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan?
3. Apakah untuk meningkatkan renang gaya dada 25 meter yang maksimal dapat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai?
4. Manakah diantara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang lebih dominan memberikan kontribusi terhadap prestasi renang?
5. Apakah ada faktor lain selain kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang meningkatkan kemampuan renang gaya dada 25 meter?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran atau meluasnya penjabaran yang diteliti, maka pada penulisan ini hanya mencangkup : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 25 meter disekolah renang pioneer.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang gaya dada 25 meter di sekolah renang pioneer?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 25 meter di sekolah renang pioneer?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 25 meter di sekolah renang pioneer?

E. Kegunaan Penelitian

Diharapkan dengan penelitian yang dilakukan dapat berguna untuk banyak pihak seperti :

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 25 meter di sekolah renang pioneer.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat member manfaat bagi pelatih, guru dan Pembina dalam menerapkan program latihan untuk mencapai prestasi yang maksimal terhadap pembinaan dan perkembangan olahraga renang di Indonesia.
3. Guna menambah pengetahuan bagi peneliti, guru pendidikan jasmani, maupun bagi para pelatih renang.
4. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
5. Sebagai sumbangan penelitian untuk PRSI agar dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga renang khususnya nomor 25 meter gaya dada.
6. Dapat bermanfaat bagi si peneliti dan pembacanya.