

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan cabang olahraga yang sudah dikenal sejak lama di Indonesia. Dewasa ini olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat pada umumnya, baik di kota-kota besar maupun di kota-kota kecil. Hal ini disebabkan karena fasilitas yang sudah banyak tersedia. Pada kenyataannya manusia melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan dalam berolahraga, seperti yang telah diungkapkan oleh Sajoto :

Pertama, orang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, kedua, mereka yang melakukan olahraga bertujuan untuk pendidikan, yang ketiga, mereka melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dan yang keempat mereka yang melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk prestasi tertentu.¹

Melihat teori yang diungkapkan di atas bahwa manusia itu melakukan kegiatan olahraga mempunyai tujuan. Tujuan dalam berolahraga ada 4 yaitu : untuk rekreasi, pendidikan, tingkat kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi tertentu. Olahraga

¹ M. Sajoto , Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (Semarang : Dahara Prize, 1995),h.1.

renang untuk prestasi membutuhkan kesabaran, keuletan, percaya diri, dan ketahanan mental yang tinggi sehingga unsur-unsur seperti bentuk tubuh, teknik dasar mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik menjadi kesatuan yang dimiliki oleh seorang perenang.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti latihan renang di Klub Renang Universitas Negeri Jakarta, dapat diprediksikan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi 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 di dalam latihan.

Diantara faktor-faktor tersebut, salah satu faktor yang harus selalu tetap dilatih dan dikembangkan dengan baik dan benar, yaitu faktor kondisi fisik yang merupakan dasar di dalam melatih dan mengembangkan keterampilan atau teknik perenang, dan dalam menghadapi perlombaan-perlombaan. Demikian pula halnya dengan renang gaya kupu-kupu. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan sifat dan karakteristik olahraga renang. Seorang perenang dapat mempertahankan keterampilan atau teknik dengan lebih baik 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 panjang lengan sebagai faktor antropometri pada mahasiswa Klub Renang Universitas Negeri Jakarta. Secara umum, faktor antropometri setiap manusia berbeda-beda dari ukuran maupun bentuk, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti dari faktor ini yang dimana panjang lengan sebagai salah satu dari faktor antropometri atau struktur tubuh manusia karena panjang lengan menjadi faktor utama untuk meningkatkan kemampuan bergerak di air dan tarikan lengan saat di air guna mencapai kecepatan yang lebih baik pada teknik renang gaya kupu-kupu. Hal ini menjadi objek penelitian peneliti mengingat di dalam aplikasinya pada mahasiswa Klub Renang Universitas Negeri Jakarta yang sebenarnya bahwa pada teknik renang gaya kupu-kupu terdapat unsur percepatan yang mengharuskan perenang mengerahkan tenaga dengan kekuatan otot terutama pada saat menggerakkan otot lengan. Kemudian diperlukan panjang lengan yang cukup panjang agar gerakan dapat dilakukan dengan lebih efisien dan efektif.

Dalam hal ini peneliti bermaksud meneliti tentang hubungan salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya kupu-kupu yaitu kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap

jauhnya hasil kayuhan tangan pada mahasiswa Klub Renang Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Apakah unsur kondisi fisik berpengaruh dengan jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?
2. Komponen fisik apakah yang mempengaruhi jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?
3. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?
4. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?
5. Apakah terdapat hubungan antara panjang lengan terhadap jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?
6. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan secara bersamaan terhadap jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan tersebut di atas, maka perlu pembatasan masalah dalam penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hubungan kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa klub renang Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?
2. Apakah terdapat hubungan antara panjang lengan terhadap jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan secara bersama-sama terhadap jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi Pembina olahraga maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi olahraga renang.
2. Dapat memberikan gambaran kepada para pelatih, maupun Pembina olahraga khususnya olahraga renang bahwa kekuatan otot lengan dan panjang lengan mempunyai pengaruh terhadap jauhnya hasil kayuhan tangan pada cabang olahraga renang.
3. Memberikan informasi dan masukan kepada para mahasiswa khususnya yang merupakan anggota klub renang Universitas Negeri Jakarta bahwa kedua komponen ini yaitu kekuatan otot lengan dan panjang lengan dapat mempengaruhi jauhnya hasil kayuhan tangan renang gaya kupu-kupu.