

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara dan aturan tertentu disebut dengan olahraga. Salah satu tujuan dari olahraga adalah meningkatkan kemampuan fungsi tubuh untuk menunjang berbagai kegiatan atau aktivitas tubuh dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa mengenal perbedaan jenis kelamin dan umur adalah olahraga renang. Renang merupakan salah satu aktivitas olahraga yang dilakukan di air atau di kolam renang dan merupakan olahraga individu. Olahraga renang merupakan suatu aktivitas di dalam air yang memerlukan upaya untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain.

Renang termasuk ke dalam salah satu cabang olahraga *aquatic* yang dilakukan dengan cara menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air dan dilakukan tanpa perlengkapan bantuan (Badruzaman, 2007). Melakukan olahraga renang dapat membuat tubuh menjadi sehat, karena saat melakukan renang hampir semua otot tubuh bergerak. Berenang adalah aktivitas fisik yang telah dipraktekkan oleh manusia sejak berabad-abad yang lalu, sebelum manusia mengenali dan menggunakan kolam renang sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan berolahraga seperti saat ini (Hartoto, 2018).

Banyak tujuan orang dalam melakukan aktivitas olahraga renang, seperti: untuk rekreasi bersama keluarga, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan

ataupun sebagai sarana untuk mengembangkan prestasi seseorang di dalam olahraga. Renang juga memiliki manfaat seperti: memiliki kapasitas paru-paru yang baik, daya tahan tubuh, kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot dan pengendalian berat badan (*Garrido Nuno, Daniel A. Marinho, Tiago M. Barbosa, Aldo M. Costa, Antonio, J. Silva, Jose A. Perez-Turpin, Mario*, 2013).

Olahraga renang dilakukan di air, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Saat keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, namun lain hal jika berada di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut pertama-tama menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut menjadi gaya dalam renang. Olahraga renang yang terdapat dalam kompetisi, ada 4 gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*) dan gaya bebas (*free style*) (Marani, 2019).

Gaya renang yang akan diteliti pada penelitian ini adalah gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu merupakan gaya yang paling indah dikarenakan gerakannya dilakukan seperti berenang lumba-lumba, banyak masyarakat menyebut renang gaya kupu-kupu ini dengan sebutan renang gaya *dolphin* (Abdul Gani et al., 2019). Gaya kupu-kupu (*Butterfly*) menjadi salah satu gaya yang cukup sulit untuk dilakukan, terutama bagi pemula, karena gaya kupu-kupu memiliki tingkat kompleksitas gerak yang paling tinggi diantara ketiga gaya renang yang lainnya (H Firmansyah, A wahyudi, 2017). Hal ini dikarenakan gerakan dan

koordinasi yang kompleks sehingga mengakibatkan renang gaya kupu-kupu dianggap paling sulit dibandingkan dengan gaya yang lain.

Gerakan tangan secara bersamaan mengayuh baik ketika berada di bawah air (*insweep*) maupun ketika tahap istirahat (*recovery*), inilah salah satu faktor seseorang ketika berenang gaya kupu-kupu sulit untuk menaikan kepala dan mengakat leher serta menghirup udara cenderung terlambat. Lecutan kedua kaki secara bersamaan pula yang menjadikan gaya ini teramat sulit bagi perenang pemula (Sriningsih, 2017). Masih sedikitnya penelitian yang dilakukan pada renang gaya kupu-kupu, sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian pada gaya kupu-kupu.

Suatu keterampilan dalam kegiatan olahraga banyak ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi guna mencapai prestasi. Begitu juga dalam olahraga renang yang merupakan aktivitas di air yang membutuhkan gerakan yang kompleks untuk dapat melakukannya dengan baik, sehingga untuk melakukannya dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernafasan. Terdapat empat aspek untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu: (1) Kemampuan fisik, (2) Kemampuan teknik, (3) Kemampuan taktik, (4) Kemampuan mental (Harsono, 2001).

Kecepatan dalam melakukan teknik renang gaya kupu-kupu selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan benar juga ditentukan oleh komponen kondisi fisik, diantaranya adalah: kekuatan, daya ledak, koordinasi mata-tangan-kaki, kelentukan, kekuatan, daya tahan, dan lain-lain. Keberhasilan

dalam menguasai teknik maupun kecepatan dalam renang tak terlepas dari kondisi fisik yang cukup. Dimana dalam olahraga renang merupakan olahraga yang menggabungkan sejumlah faktor seperti kekuatan otot yang tinggi, keterampilan teknik, koordinasi, ritme, kecepatan, daya ledak dan teknik yang benar (*Garrido Nuno, Daniel A. Marinho, Tiago M. Barbosa, Aldo M. Costa, Antonio, J. Silva, Jose A. Perez-Turpin, Mario*, 2013). Komponen fisik yang diperlukan oleh atlet renang gaya kupu-kupu ialah kekuatan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Di antara komponen kekuatan yang digunakan oleh atlet renang gaya kupu-kupu adalah kekuatan. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban (*Nur Khozanah, Farizha Irmawati*, 2021). Kekuatan otot yang berhubungan dengan renang gaya kupu-kupu adalah kekuatan otot tungkai, karena kekuatan otot tungkai berfungsi sebagai dorongan saat melakukan gerakan kaki gaya kupu-kupu sehingga kecepatan perenang bisa maksimal (*Sadewa*, 2011). Kekuatan otot tungkai berperan dalam menghasilkan gerakan maju dalam berenang (*Irhana*, 2020). Otot tungkai merupakan tenaga penggerak yang mengakibatkan perenang dapat melaju ke depan ketika melakukan renang, begitu juga renang gaya kupu-kupu. Kekuatan otot tungkai sebagai pendorong untuk laju ke depan, selain itu juga dibutuhkan dalam renang gaya kupu-kupu untuk membantu menjaga posisi tubuh agar tetap seimbang rata-rata air sehingga tahanan untuk melawan air menjadi kecil (*Nur Khozanah, Farizha Irmawati*, 2021). Keberhasilan untuk memenangkan suatu perlombaan 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 tungkai dan daya ledak otot lengan. Dimana daya ledak merupakan kemampuan otot (sekelompok otot) untuk melawan beban/tahanan dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan (Penggunaan *Force & Velocity*) (Irawan& Nidomuddin, 2017).

Kekuatan otot kaki diperlukan untuk dapat berenang gaya kupu-kupu, selain itu juga diperlukannya gerakan lengan yang cepat sehingga dibutuhkan daya ledak otot lengan yang baik. Renang gaya kupu-kupu adalah olahraga yang memerlukan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan kaki, dan pada saat ambil nafas, artinya pada saat ambil nafas kepala keluar dari dalam air sangat memerlukan gerakan lengan yang cepat. Lengan dapat bergerak dengan cepat, dibutuhkan *power* yang baik (Tama, 2015). Memiliki daya ledak otot lengan dalam renang gaya kupu-kupu dapat memberikan dorongan bagi perenang untuk meluncur dengan kecepatan tinggi pada saat melakukan renang gaya kupu-kupu. Penelitian-penelitian yang menghubungkan antara kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan pada gaya kupu-kupu masih relatif sedikit.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi berbagai permasalahan yang kemungkinan dapat di teliti dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apa saja manfaat olahraga renang bagi manusia ?
2. Bagaimana pembinaan renang di Indonesia ?
3. Ada berapa gaya dalam olahraga renang ?
4. Faktor-faktor komponen apa saja yang mempengaruhi hasil renang terutama 50 meter gaya bebas ?
5. Faktor komponen fisik apa saja yang mempengaruhi hasil renang terutama 50 meter gaya kupu-kupu ?
6. Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu
7. Terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu
8. Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang meluas, maka peneliti membatasi kajian agar sasaran dari penelitian ini menjadi lebih fokus, peneliti hanya akan mencoba meneliti terkait ada atau tidak adanya Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu.

D. Rumusan Masalah

Agar lebih terarahkan, peneliti telah merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini, berikut rumusan masalahnya:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna untuk berbagai pihak, seperti:

1. Untuk menjawab permasalahan penelitian, yaitu hubungan antara kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

2. Menjadi bahan perhatian bagi para pelatih renang untuk memperhatikan komponen fisik seperti kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang dapat mempengaruhi kecepatan renang terutama untuk 50 meter gaya kupu- kupu.
3. Sebagai bahan evaluasi untuk para pelatih, bahwa faktor komponen fisik seperti kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan dapat mempengaruhi hasil renang dari seorang atlet renang.
4. Menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih renang untuk memasukkan komponen fisik seperti kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan dalam program latihan renang sehingga bisa meningkatkan hasil renang dari atlet binaannya.
5. Sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terutama yang ingin meneliti tentang hubungan komponen fisik untuk dapat meningkatkan kecepatan renang pada nomor dan gaya renangan tertentu.