

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu aktivitas olahraga yang dilakukan di air dan banyak digemari oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga lansia. Olahraga renang membuat tubuh semakin sehat karena hampir semua otot tubuh bergerak sewaktu berenang. Ada banyak tujuan seseorang ketika melakukan aktivitas olahraga renang, seperti untuk rekreasi bersama keluarga, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan ataupun sebagai sarana untuk mengembangkan prestasi seseorang di dalam olahraga. Selain itu olahraga renang memiliki banyak 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 merupakan suatu aktivitas yang dilakukan di air dalam upaya memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja, karena renang tidak mengenal perbedaan usia maupun jenis kelamin. Renang juga merupakan olahraga yang ekonomis, karena untuk dapat melakukan olahraga renang memerlukan hanya memerlukan biaya yang sedikit. Selain itu, renang juga praktis, karena dapat dilakukan pada pagi, siang ataupun malam hari. Sehingga, renang menjadi salah satu aktivitas fisik air yang disukai banyak orang dan perkembangnya sangat cepat.

Seiring perkembangan zaman, olahraga renang menjadi semakin populer. Olahraga renang dengan tujuan menjadi olahraga kompetitif, renang juga semakin berkembang. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya klub-klub renang yang terbentuk di Indonesia terutama di Ibukota Jakarta. Peranan klub renang memiliki peran penting dalam pengembangan bakat serta dalam mencari bibit yang berpotensi untuk dapat dikembangkan dalam mencapai prestasi yang lebih maksimal. Sehingga dapat dikatakan bahwa klub merupakan suatu wadah/ tempat bagi bibit olahragawan yang profesional. Salah satunya adalah klub Bina Taruna (BNT) yang menjadi bagian dalam Pengprov PRSI DKI. BNT adalah salah satu klub yang telah berdiri cukup lama dan telah membuahakan atlet-atlet renang nasional. Klub BNT memiliki beberapa pengelompokan dalam melakukan latihan, mulai dari regular hingga progresif atau prestasi.

Oleh karena itu dengan banyaknya klub renang yang terbentuk, memicu munculnya kompetisi-kompetisi renang di berbagai level mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional hingga internasional. Dan bagi olahraga kompetitif, seseorang dituntut untuk memiliki sebuah penampilan (*performance*) yang baik, dan untuk mencapai sebuah *performance* yang baik tersebut dibutuhkan sebuah latihan-latihan yang dapat tercapai sehingga dapat tercapai prestasi yang diinginkan. Pada renang yang dipertandingkan, terdapat 4 (empat) gaya yang dilombakan, yaitu: gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*) dan gaya bebas (*free style*) (Marani, 2019).

Pada penelitian ini, gaya yang diteliti adalah gaya punggung. Pemilihan gaya punggung sebagai gaya yang diteliti karena renang gaya punggung merupakan teknik berenang yang paling mudah dibedakan dari teknik berenang lainnya. Hal ini dikarenakan posisi tubuh saat berenang gaya punggung berada pada posisi terlentang atau posisi tubuh menghadap ke atas saat berenang. Dengan posisi tubuh terlentang atau menghadap ke atas saat berenang, tentu teknik ini memudahkan perenang untuk lebih mudah bernafas.

Untuk mencapai prestasi, maka dibutuhkan keterampilan dalam kegiatan olahraga yang ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Harsono, 2001). Begitu juga dalam olahraga renang. Renang merupakan cabang 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, dkk, 2013). Oleh karena itu, salah satu komponen fisik yang dibutuhkan untuk mendapatkan hasil renang yang maksimal adalah koordinasi. Karena renang merupakan olahraga yang membutuhkan gerakan yang kompleks, maka untuk dapat melakukan renang dengan baik membutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan, tungkai, mata serta pernafasan secara harmonis.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat bersamaan sehingga dapat mengapung dan meluncur bergerak maju dari satu tempat ke tempat lain. Gerakan kombinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan nafas dan dipadukan dengan koordinasi gerakan saat berenang dapat menciptakan hasil gerakan yang

lebih efisien, efektif dan renang yang baik. Koordinasi terjadi bukan sebagai hasil dari pola tindakan tetapi lebih sebagai konsekuensi dari kendala yang dikenakan pada tindakan yang mencerminkan kecenderungan ke arah optimalitas pengorganisasian diri dalam sistem biologis (Seifert et al., 2007).

Koordinasi dibutuhkan dalam olahraga renang, karena dalam melakukan setiap gaya renang memiliki teknik dasar, yaitu: posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernafasan, start, pembalikan dan finish. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka setiap teknik dasar tersebut perlu dikoordinasikan dengan benar dan baik. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, masih banyak perenang gaya punggung yang posisi tubuhnya tenggelam, ada juga posisi kepala yang terlalu turun atau naik dan ada juga yang gerakan lengannya tidak mengikuti pola gerakan lengan gaya punggung, misalnya saja gerakan lengan yang terlalu berdekatan tanpa menunggu salah satu lengan untuk masuk ke dalam air terlebih dahulu.

Selain koordinasi, ada juga komponen fisik yang mempengaruhi hasil renang terutama gaya punggung, yaitu kekuatan. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban (Nur Khozanah, Farizha Irmawati, 2021). Dan kekuatan otot yang berhubungan dengan renang gaya punggung adalah kekuatan otot tungkai, karena kekuatan otot tungkai berfungsi sebagai dorongan saat melakukan gerakan kaki gaya punggung sehingga kecepatan perenang bisa maksimal (Sadewa, 2011). Selain itu, 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 punggung. Selain sebagai pendorong untuk laju ke depan, kekuatan otot tungkai juga dibutuhkan dalam renang gaya punggung untuk membantu menjaga posisi tubuh agar tetap seimbang rata-rata air sehingga tahanan untuk melawan air menjadi kecil (Nur Khozanah, Farizha Irmawati, 2021). Selain itu, kekuatan otot tungkai juga dapat membantu posisi tubuh perenang untuk tetap berada pada posisi *streamline*.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dilihat bahwa penelitian-penelitian yang dilakukan terhadap peningkatan hasil renang yang berkaitan dengan komponen fisik masih terbatas dan masih pada komponen yang itu-itu saja dan masih terbatas pada satu gaya tertentu yaitu gaya bebas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: hubungan antara koordinasi dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Manfaat dan tujuan olahraga renang.
2. Macam-macam gaya renang.
3. Komponen latihan yang mempengaruhi hasil renang.
4. Macam-macam komponen fisik yang mempengaruhi hasil renang.
5. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung.

6. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung.
7. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dalam hal hubungan koordinasi dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung?
3. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna untuk berbagai pihak, seperti:

1. Untuk menjawab permasalahan penelitian, yaitu hubungan antara koordinasi dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil renang 50 meter gaya punggung.

2. Menjadi bahan perhatian bagi para pelatih renang untuk memperhatikan komponen-komponen terutama koordinasi dan kekuatan otot tungkai yang dapat mempengaruhi hasil renang terutama untuk 50 meter gaya punggung.
3. Sebagai bahan kajian ilmiah untuk para pelatih, bahwa factor komponen fisik seperti koordinasi dan kekuatan otot tungkai dapat mempengaruhi hasil renang dari seorang atlet renang.
4. Menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih renang untuk memasukkan komponen fisik terutama koordinasi dan kekuatan otot tungkai 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 antara komponen fisik dengan hasil renang gaya dan nomor tertentu karena bisa saja hasilnya berbeda.



