

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Finswimming di kota Bogor kini mulai banyak di minati, sebagai salah satunya adalah dari mantan atlet renang yang sudah tidak memiliki prestasi di cabang olahraga renang. Selain itu hal ini menjadi pendorong bagi masyarakat awam untuk mencoba cabang olahraga finswimming. Pada kota Bogor ini sendiri sudah ada beberapa klub Finswimming yang bernaung, sebagai salah satunya adalah klub finswimming Milakencana Dive Center

“Finswimming atau olahraga selam adalah jenis perlombaan yang menggunakan *monofins/bifins*, baik pada permukaan air ataupun bawah air. Biasanya para atlet pada jenis olahraga ini hanya menggunakan gerakan otot dan teknik yang baik. Untuk *finswimming* di bawah air dapat dibantu dengan menggunakan peralatan pernafasan yang berfungsi untuk bernafas di dalam air. Olahraga selam dilakukan oleh pria atau wanita secara beregu atau perorangan. Pada dasarnya olahraga selam itu tidak jauh berbeda dengan olahraga renang”. (Anisha Ayuandara et al., 2022. h 14)

Dalam olahraga selam terdapat beberapa nomor yang diperlombakan berdasarkan peraturan *CMAS Version 2015/01 (boD 183/03/08/2013)*, diantaranya nomor “*Surface Finsswimming, Apnoea Finsswimming, Immersion Finswimming, dan Bifins*”. Pada olahraga selam *Bifins* itu sendiri di bagi menjadi 2 kategori yaitu nomor kolam dan nomor laut, pada kategori nomor kolam ada perlombaan dengan jarak 50m, 100m, 200m dan 400m. “Pada nomor *Bifins* setiap anggota tubuh memiliki peranan penting terhadap efektivitas gerak yang dilakukan, terutama bagian lengan dan tungkai, keduanya harus saling berkoordinasi dengan baik.

Begitu juga kondisi fisik sangat menentukan keberhasilan seorang atlet selam terutama nomor 50 Bifins”. (Anisha Ayuandara et al., 2022. h15)

“Kondisi fisik merupakan unsur utama pada olahraga prestasi, atlet dituntut harus mempunyai kondisi fisik yang baik serta mempunyai teknik dasar yang baik juga. Penampilan performa atlet terlebih pada teknik dasar gerak finswimming pada olahraga selam merupakan usaha yang harus di miliki atlet sebagai syarat dasar untuk pencapaian prestasi. Atlet selam untuk mendapatkan prestasi yang maksimal diperlukan upaya peningkatan latihan fisik yang baik, sistematis dan berkelanjutan. Untuk mempertahankan performa teknik gerak yang baik di butuhkan ketrampilan yang tinggi supaya tekniknya tetap efektif, walaupun banyak yang mempengaruhi performanya (Scott A. Riewald, 2015 h 53)

“Setiap atlet harus menguasai teknik finswimming dengan baik, supaya saat melakukan gerakan laju ke depan bisa meminimalisir hambatan”. (Stavrou et al., 2018 h 31) Cabang olahraga *Finswimming* di Kota Bogor sangatlah di minati oleh masyarakat, sebagai salah satunya adalah klub selam Milakancana Dive Center.. Nomor lomba yang paling banyak diminati atlet selam klub ini adalah nomor *Bifins*. Hal ini dikarenakan terbatasnya peralatan yang disediakan pada klub tersebut, sekalipun ada alat yang digunakan untuk nomor *Surface*, *Apnea* dan *Imersion* memiliki harga yang cukup mahal. Maka dari itu hal ini menjadi alasan mengapa nomor *bifins* paling diminati. Atlet yang ada di Klub *Milakancana Dive Center* Mayoritas adalah atlet nomor *bifins* dengan jarak sprinter (50 meter). Nomor *bifins* sprinter ini sangatlah membutuhkan kecepatan yang sangat baik.

Kecepatan adalah sebagai jarak perwaktu yang artinya kecepatan dapat diukur menggunakan perhitungan suatu jarak dibagi suatu unit tertentu. Kecepatan merupakan komponen fisik yang peningkatannya sangat sulit. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang).

Pada cabang olahraga *Finswimming* Nomor Sprint pada *Bifins* membutuhkan kecepatan yang dimana hal tersebut harus di ikuti oleh kekuatan otot lengan yang kuat dan juga kekuatan otot tungkai yang kuat. Pada atlet *finswimming* klub ini masih ada atlet yang belum memiliki kecepatan yang baik, tetapi ada pula atlet yang memiliki kecepatan yang bagus, tetapi salah satu kekuatan otot lengan ataupun keduanya yang masih jauh dari kata baik.

“Kekuatan otot lengan sangat menentukan dalam mendapatkan hasil yang maksimal, khususnya pada cabang *finswimming* nomor *Bifins*. Kekuatan otot lengan berhubungan erat dengan kemampuan menyelam dengan menggunakan kekuatan gerak secara terus-menerus. Kekuatan otot lengan atlet *Bifins* merupakan kemampuan otot lengan seorang atlet ketika sedang menyelam. Oleh karena itu, kekuatan otot lengan yang baik akan memengaruhi kecepatan menyelam seorang atlet. Dengan begitu atlet dapat bertahan di dalam air dan dapat mendapatkan hasil yang baik”. (Qualisys, 2015. h 32)

“Kekuatan otot tungkai sangat berperan penting pada nomor *Bifins*, karena kekuatan otot tungkai berguna sebagai pendorong ketika penyelam melakukan selaman agar memperoleh kecepatan yang maksimal. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik maka atlet selam akan dapat melakukan dorongan kaki untuk mengayuh *fin* yang kuat, sehingga tubuh akan terdorong ke depan dengan ringan dan lebih cepat. Kekuatan otot tungkai sangat mendukung cabang olahraga *finswimming* karena dengan kekuatan otot tungkai yang baik makadapat mengimbangi gerakan lengan. Hal ini berpengaruh pada bertambahnya kecepatan atlet dalam menyelam. Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam mengatasi beban yang berlangsung dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan. (Stavrou et al., 2018 h 17)

Dari penjelasan di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa dalam kecepatan 50 meter *bifins* terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai. Maka dari itu disini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot tungkai terhadap Kecepatan 50 meter *Bifins*.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah seperti yang telah di kemukakan sebelumnya maka dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Atlet finswimming MDC tidak memiliki kondisi fisik yang baik
2. Tidak semua atlet memiliki kekuatan otot lengan yang baik
3. Tidak semua atlet memiliki kekuatan otot tungkai yang baik
4. Kecepatan pada atlet *Finswimming* MDC memiliki tingkat yang rendah
5. Kekuatan otot lengan pada atlet *Finswimming* MDC memiliki tingkat yang rendah
6. Kekuatan otot tungkai pada atlet *Finswimming* MDC memiliki tingkat yang rendah
7. Kekuatan otot lengan dan otot tungkai atlet *Finswimming* milakancana dive center belum memiliki tingkat yang rendah

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan di bahas, maka penelitian ini di batasi oleh permasalahan, yaitu hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap kecepatan 50 meter *Bifins* pada atlet Putra *Finswimming* Milakancana Dive Center.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah di kemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan 50 Meter *Bifins* ?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot Tungkai dengan kecepatan 50 Meter *Bifins* ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan 50 Meter *Bifins* ?

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara Teoritis penelitian ini menghasilkan penjelasan mengenai hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan 50 meter *Bifins* pada atlet Putra *Finswimming* Kota Bogor. Serta metode latihan ini juga dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk pelatih, atlet dan pengurus dalam meningkatkan kecepatan dalam cabang olahraga *Finswimming* khususnya nomor *Bifins*.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat dijadikan pedoman oleh para pelatih, pembina dan atlet dalam memilih atlet *Finswimming* (*Bifins*) yang berkualitas

- b. Dari segi pengembangan olahraga, hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat di jadikan bahan diskusi untuk pengembangan pembinaan olahraga *Finswimming* menuju ke arah peningkatan prestasi
- c. Dari segi penelitian, sebagai bahan informasi pada peniliti selanjutnya baik secara langsung menyangkut permasalahan yang sama maupun yang relevan dengan permasalahan tersebut

