

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan karakter, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi optimal yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan bagi para atlet, pelatih, orang tua, ataupun bangsa dan negara. Berbicara tentang peningkatan prestasi yang optimal tersebut, maka setiap atlet harus memahami terlebih dahulu bagaimana konsep gerak yang baik dan benar, yaitu gerak yang dilakukan bernilai efektif dan efisien.

Mengenai pemahaman konsep gerak yang baik dan benar saat ini terlihat masih sering diabaikan baik oleh pelatih ataupun atlet, artinya pelatih dan atlet masih melaksanakan suatu aktivitas gerak tanpa memperhatikan nilai efektifitas serta efisiensi gerakan yang dilakukan. Menyadari akan pentingnya pemahaman konsep gerak yang menjadi modal utama dalam pelaksanaan aktivitas olahraga, maka banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh salah satunya adalah peningkatan kecepatan.

Cabang olahraga untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan adalah renang. Menurut Maglistroke countho dalam Setiawan (2012) Keberhasilan perenang memenangkan suatu perlombaan pada dasarnya karena kemampuannya untuk meningkatkan kecepatan renang, yaitu menambah tenaga dorong, mengurangi hambatan atau kombinasi dari keduanya. Banyak faktor yang

mempengaruhi prestasi renang yang baik itu faktor fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan dan yang paling dominan dalam renang adalah mengurangi atau meminimalisir resistensi air agar melaju lebih cepat, dalam perlombaan renang cara penilaian didasarkan pada waktu yang ditempuh oleh seorang perenang jadi, kecepatan merupakan komponen fisik yang mendukung prestasi atlet dalam olahraga renang.

Gaya dada adalah salah satu gaya dari keempat gaya dalam cabang olahraga renang yang cukup banyak diminati oleh kalangan para atlet maupun kalangan umum seperti anak-anak sampai orang dewasa. Berbicara mengenai olahraga renang dalam hal prestasi, terutama dalam hal gaya dada, ada banyak aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah teknik dalam renang gaya dada tersebut, dalam hal ini teknik kayuhannya. Berbicara jarak, 200 meter adalah jarak terjauh untuk nomor gaya dada. Tidak semua perenang gaya dada mampu dan menguasai taktik dalam nomor ini. Banyak taktik yang harus dipikirkan dan diperhitungkan agar atlet tidak kehabisan tenaga dan kehabisan nafas di awal.

Renang gaya dada 200 meter adalah olahraga yang dilakukan didalam air dalam jarak 200 meter yang memiliki waktu relatif cukup lama dalam melakukannya, olahraga ini membutuhkan sistem energi daya tahan aerobik, waktu rantang yang dibutuhkan 2 menit ke atas. Diperkuat pendapat Bafirman, (2008) “olahraga ini terdapat pada kategori daya tahan sedang/menengah (2 sampai 8 menit) kemampuan ini disebut juga kapasitas anaerobik atau juga dapat dikatakan aerobik”. Olahraga renang juga sangat penting bagi setiap individu karena dapat

menyelamatkan diri sendiri ketika berada di air. Renang adalah olahraga menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan baik.

Dalam melakukan renang gaya dada yang paling utama diperhatikan adalah penguasaan teknik yang benar, karena teknik yang benar merupakan pondasi untuk pencapaian hasil yang optimal. Teknik yang benar seseorang perenang dapat memperkecil hambatan, memperkuat daya luncur dan juga mempertahankan dalam kecepatan untuk sampai ke *finish*. Menurut Syafruddin, (2004) Latihan teknik yang tepat adalah salah satu penunjang untuk menjadi juara, karena dengan teknik yang benar dapat memperkecil hambatan. Dan juga tidak melupakan faktor-faktor kondisi fisik yang sangat berhubungan dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter.

Salah satu tempat pembinaan atlet renang pelajar di Jakarta adalah Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar atau yang biasa disingkat PPOP. Tempat latihan atlet renang PPOP DKI Jakarta yaitu berlokasi di dalam komplek GOR Ragunan dan sudah memiliki fasilitas latihan berstandar internasional, maka dari itu sangat penting sekali berbicara tentang prestasi atlet renang PPOP DKI Jakarta. Atlet renang PPOP DKI Jakarta sudah banyak mengikuti ajang nasional seperti POPNAS maupun internasional namun tidak banyak dari keseluruhan atlet renang PPOP DKI Jakarta mengerti dan mengetahui *Stroke rate*, *Stroke Length* dan *Stroke Count* masing-masing, begitu pula dengan *swimming velocity* atau kecepatan yang ditempuh terutama pada jarak nomor 200 meter renang gaya dada.

Stroke rate, *stroke length*, dan *stroke count* adalah 3 faktor yang nantinya

akan mempengaruhi pada kecepatan renang. Kecepatan bergantung pada dua faktor: *stroke frequency (stroke rate)* dan *stroke per distance (stroke length)*. *Stroke rate* perenang ditentukan dari waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan *recovery phase* dan *pulling* dan *distance per stroke (DPS)* diatur oleh gaya propulsif dan resistif yang bekerja pada perenang saat mereka bergerak di dalam air (Grimshaw, 2019). Sedangkan dijelaskan pada Luebbers (2019) bahwa *stroke count* yang nanti akan menentukan hasil dari *stroke rate dan stroke length* dan menjelaskan efisiensi gerakan siklus (*stroke*) dalam cabang olahraga renang. Menurut Setiawan (2012) Renang seperti sebagian metode gerak lainnya menganut aturan penggunaan tenaga yang sedikit (efisien) tetapi menghasilkan suatu gerak yang maksimal (efektif). Oleh karena itu kemampuan mengatur kecepatan dengan mempelajari perbandingan antara *stroke rate* dan *stroke length* perlu dipelajari dan dikuasai. Kecepatan renang merupakan hasil kombinasi dari *stroke rate* dan *stroke length*. *Stroke rate* adalah kecepatan gaya atau jumlah frekuensi kayuhan lengan sedangkan *stroke length* adalah panjang kayuhan lengan. Berdasarkan definisi tersebut, meningkat atau menurunnya kecepatan renang ditentukan oleh penambahan atau pengurangan *stroke rate* atau *stroke length*. Craig dan Pendergast dalam Setiawan (2012) berpendapat bahwa peningkatan kecepatan renang dihasilkan oleh penambahan *stroke rate* dengan mengurangi *stroke length* yang relatif kecil. Toussaint dan Beek dalam Setiawan (2012) berpendapat bahwa *stroke length* memberikan indikasi yang bagus untuk efisiensi daya dorong dan berguna untuk mengevaluasi kemampuan teknik gerakan per individu.

Kurangnya pengetahuan pada atlet dapat menjadi penghambat prestasi atlet

dikarenakan faktor-faktor di atas bisa menjadi faktor berkembangnya prestasi para atlet-atlet muda khususnya dicabang olahraga renang maka saat ini sangat diperlukan bagi para atlet-atlet muda untuk belajar dan membiasakan menghitung *stroke rate*, *stroke length*, dan *stroke count*, berpengaruh kepada kecepatan renang. Bagi para pelatih, agar bisa ikut menjunjung prestasi para atlet-atlet muda dituntut harus ikut mengerti apa yang atlet butuhkan saat latihan maupun disaat pertandingan terutama pada nomor 200 meter gaya dada. Dibutuhkan kerjasama antara atlet dan pelatih yang selaras agar apa yang telah diberikan saat latihan bisa terwujud dan terlaksana dengan baik saat pertandingan agar bisa mencapai prestasi yang membanggakan, maka dari uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk membahas dan meneliti tentang “Analisis *Stroke* Nomor 200 Meter Renang Gaya Dada pada Atlet Renang PPOP DKI Jakarta.” dan yang akan dicari adalah nilai maksimal, nilai minimal, dan nilai rata-rata dari *Stroke rate (stroke frequency)*, *Stroke Length (distance per stroke)*, *Stroke Count*, dan hasil waktu dari per 50 meter renang 200 meter gaya dada.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui hasil dari *stroke rate* per 50 meter pada nomor 200 meter gaya dada pada atlet renang PPOP DKI Jakarta.
2. Belum diketahui hasil dari *stroke length* pada nomor 200 meter gaya dada pada atlet renang PPOP DKI Jakarta.
3. Belum diketahui hasil dari *stroke count* pada nomor 200 meter gaya dada

pada atlet renang PPOP DKI Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah yang dibangun agar tidak menyimpang dari permasalahan yang dibahas dan dapat mencapai kesimpulan yang tepat, maka dalam hal ini penulis membatasi permasalahan yaitu penelitian dibatasi pada analisis *stroke* untuk nomor 200 meter gaya dada pada atlet renang PPOP DKI Jakarta. Penelitian ini hanya difokuskan untuk mencari tahu hasil dari analisis *stroke* antara lain *stroke rate*, *stroke length*, *stroke count*, untuk nomor 200 meter renang gaya dada pada atlet renang PPOP DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalah adalah bagaimana hasil dari analisis *stroke* renang 200 meter gaya dada pada atlet renang PPOP DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

- 1) Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai informasi untuk mengetahui hasil dari *stroke rate*, *stroke length*, *stroke count*, dan waktu renang 200 meter gaya dada pada atlet renang PPOP DKI Jakarta.
- 2) Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman latihan dalam peningkatan prestasi pada atlet renang .

b. Secara Praktis

- 1) Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna bagi pelatih sebagai acuan program latihan untuk meningkatkan prestasi renang terutama pada nomor 200 meter gaya dada.
- 2) Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna bagi atlet dalam usaha meningkatkan prestasi renang terutama pada nomor 200 meter gaya dada.

