

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia merupakan suatu hal yang sangat penting. Manusia selalu melakukan kegiatan olahraga dalam upaya menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Olahraga terbagi menjadi 3 yaitu: 1) olahraga kompetitif; 2) olahraga pendidikan; dan 3) olahraga profesional. Saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan umum yang banyak dilakukan oleh masyarakat.

Dengan dikembangkannya kegiatan olahraga diharapkan masyarakat memiliki kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan hidup. Ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu : a) Mereka melakukan kegiatan olahraga guna mengisi waktu senggang atau rekreasi; b) Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah - sekolah seperti yang diarahkan oleh guru olahraga; c) Mereka melakukan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu; d) Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi. Olahraga merupakan sebuah rangkaian kegiatan yang diaplikasikan dalam gerakan yang terstruktur dan terencana yang bertujuan untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik . Kondisi fisik dengan didukung postur tubuh yang baik menjadi salah satu aspek penting yang menunjang keberlangsungan kegiatan olahraga baik secara rekreasi hingga prestasi.

Dalam beberapa cabang olahraga postur tubuh yang bagus dapat dijadikan keunggulan seorang atlet untuk dapat memperoleh prestasi dalam sebuah cabang

olahraga secara maksimal. Seorang atlet yang memiliki postur tubuh yang baik dalam beberapa cabang olahraga memungkinkan atlet tersebut melakukan gerakan yang lebih baik jika dibandingkan atlet yang kurang dalam segi postur tubuh. Selain itu postur tubuh yang baik adalah modal yang baik atlet untuk memulai spesialisasi dalam beberapa cabang olahraga terutama renang.

Renang merupakan sarana untuk mengisi waktu senggang. Selain dapat berenang demi kesenangan sendiri, anda juga dapat berlatih berenang sampai akhirnya dapat ikut serta bertanding dan memenangkan pertandingan mulai banyaknya perkumpulan-perkumpulan yang membina atlet-atletnya dengan sistem pembinaan yang terpadu dan berkesinambungan, sehingga menghasilkan atlet atlet renang yang berprestasi.

Olahraga renang masuk ke Indonesia dahulu melalui orang-orang penjajah yang datang ke Indonesia. Organisasi Renang Indonesia di bentuk pada tanggal 21 Maret 1951 dengan nama PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Adapun yang kita kenal beberapa gaya renang dan diantaranya gaya itu adalah sebagai berikut: a) Gaya Bebas (*Freestyle*) b) Gaya Punggung (*Back Stroke*) c) Gaya Kupu-kupu (*Butterfly*) d) Gaya Dada (*Breast Stroke*). Renang gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik).

Renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di air. Pada perkembangannya renang tidak hanya dianggap olahraga rekreasi semata tetapi lebih dari pada itu sudah sebagai olahraga prestasi. Terbukti mulai banyaknya perkumpulan club yang membina atlet-atletnya dengan sistem pembinaan yang

terpadu dan berkesinambungan, sehingga menghasilkan atlet- atlet renang yang berprestasi.

Atlet Pari Sakti *Swimming Club* dan Jangkar Jakarta *Swimming Club* Jakarta Selatan merupakan salah satu perkumpulan dalam bidang pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi renang yang ada di Jakarta Selatan. Lembaga ini melatih atlet-atlet sejak usia dini sehingga mampu berprestasi, agar dapat meningkatkan kemampuannya dan sebagai regenerasi untuk menggantikan atlet-atlet yang dipandang sudah tidak berprestasi lagi.

Renang yang sering dilakukan dan selalu muncul dalam setiap lomba terdiri dari empat gaya, yang meliputi : 1) gaya bebas atau *freestyle stroke* 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya kupu-kupu atau *butterfly stroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*. Keempat gaya tersebut masing-masing mempunyai tingkat kesulitan tersendiri. Istilah ini kurang tepat, sebab gaya bebas merupakan nama pada nomor perlombaan renang, sedangkan gaya bebas merupakan salah satu teknik renang. Pada setiap perlombaan nomor gaya bebas hampir semua perenang memilih gaya bebas oleh sebab itu gaya bebas sering disebut sebagai gaya bebas. Gaya Bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang akan dinilai.

Pencapaian prestasi renang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk berprestasi. Untuk mencapai prestasi puncak tidak terlepas dari faktor-faktor yang menentukan. Peningkatan prestasi ditentukan oleh faktor-faktor yang

dikelompokkan menjadi 4 aspek, yaitu 1) aspek biologis, 2) aspek psikologis, 3) aspek lingkungan, dan 4) aspek penunjang.

Beberapa struktur dan postur tubuh yang dianggap mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas diantaranya adalah berat badan dan tinggi badan. Aspek biologis yang berupa struktur dan postur tubuh seperti halnya tinggi badan adalah salah satu penentu pencapaian kemampuan dalam olahraga.

Hubungan berat badan dengan kecepatan renang memiliki dua kemungkinan, yaitu apabila badan besar disebabkan oleh ketebalan lemak, maka seseorang tersebut akan memiliki daya apung yang tinggi dan ini akan membantu dalam berenang sedangkan bila berat badan disebabkan oleh serabut otot yang besar dan banyak maka akan menambah kekuatan dorong terutama pada otot lengan.

Adanya hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas sejalan dengan bahwa dalam perlombaan perenang akan menempuh suatu jarak tertentu oleh karena itu perenang untuk mencapai jarak tersebut akan melibatkan panjang badannya dan panjang ini berhubungan dengan tinggi badan. Dengan demikian perenang yang berbadan tinggi akan mencapai jarak lebih cepat bila dibandingkan perenang yang berbadan pendek.

Bertolak dari uraian di atas bahwa prestasi renang salah satunya ditentukan oleh faktor struktur dan postur tubuh, yaitu berat badan dan tinggi badan maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul: “Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet *Club Renang Pari Sakti Dan Jangkar Jakarta Swimming Club* Jakarta Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menetapkan fokus permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui hubungan berat badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan.
2. Belum diketahui hubungan diketahui tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan.
3. Belum diketahui hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang terjadi pada masing-masing anak maka penelitian kali ini perlu adanya batasan masalah agar pembahasannya menjadi lebih spesifik. Adapun penelitian ini memfokuskan pada permasalahan hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan berat badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan?
- 2) Apakah terdapat hubungan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan?
- 3) Apakah terdapat hubungan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan diharapkan mampu mengetahui hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan sebagai ilmu dan pengetahuan.
2. Bagi para pelatih dapat menentukan kriteria perenang terkait dengan hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan diharapkan bisa menjadi masukan bagi para pelatih renang dan juga acuan dalam pembibitan atlet.
3. Bagi perguruan tinggi diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk memperluas wawasan dengan hubungan berat badan dan

tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan.

4. Bagi penulis, yaitu dapat memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam mengenai peranan hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* renang Pari Sakti dan Jangkar Jakarta *swimming club* Jakarta Selatan.
5. Pihak lain, yaitu sebagai tambahan referensi bagi rekan-rekan yang memerlukan sumber data dalam melakukan penelitian dengan tajuk dan objek tugas akhir yang sama.

