

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga sangat bermanfaat untuk jasmani dan rohani manusia. Manfaat jasmani yang diperoleh dari berolahraga adalah badan yang lebih sehat dan kuat, sedangkan manfaat bagi rohani adalah untuk memupuk sikap sportivitas dan rasa percaya diri. Selain itu, olahraga juga bisa sebagai ajang rekreasi dan pengalihan dari hal-hal yang negatif. salah satu cabang olahraga yang semakin berkembang dan diminati di Indonesia adalah *finswimming* atau olahraga selam. Hal ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan baik tingkat nasional, regional maupun internasional yang dilaksanakan secara rutin dengan memperebutkan medali.

Konferensi pertama kali yang dilaksanakan oleh cabang olahraga *finswimming* pada tanggal 28 September 1958 dan memutuskan untuk menjadi organisasi internasional setelah diadakannya konferensi besar di Maroko pada 9 sampai dengan 11 Januari 1959 dan menghasilkan CMAS (*Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques*) (Lin, 2015). Dalam pengertian cabang olahraga, selam dapat dikategorikan sebagai berikut: menyelam tanpa alat bantu pernapasan, misalnya *snorkeling*, selam bebas, menyelam dengan alat bantu pernapasan, misalnya selam *scuba* dan *surface supplied diving* (Sobirin, 2019). Olahraga Selam atau *finswimming* adalah sebuah olahraga air yang menggabungkan unsur-unsur renang, menyelam dan menggunakan kaki-palang (*Monofin*). Dalam *finswimming*, para atlet menggunakan peralatan khusus seperti

fin (sirip kaki) dan monofin (kaki-palang) untuk meningkatkan kecepatan renang di dalam air (Lilik Sudarwati, Kamaludin Ramdan Ramayuda, Andri Paranoan, 2023). Secara harfiah *finswimming* merupakan olahraga air yang dilakukan menggunakan alat bantu seperti *bifins*, *monofins* dan *snorkel*. Penggunaan alat inilah yang membedakan olahraga selam dengan olahraga renang. Adapun nomor yang dipertandingkan pada olahraga *finswimming* diantaranya nomor *surface finswimming*, *apnoea finswimming*, *immersion finswimming*, dan *bi-fins*. Olahraga ini juga memiliki tiga jenis jarak perlombaan yaitu jarak pendek (50 meter), jarak menengah (100-200 meter), dan jarak jauh (400-1500 meter) (CMAS, 2017).

Atlet *finswimming* Indonesia tahun 2023 telah memiliki banyak prestasi seperti pada ajang *Sea Games* Vietnam dengan meraih 3 medali emas 6 perak dan 3 perunggu. Dengan perolehan medali tersebut, maka Indonesia berada di posisi kedua daftar klasemen umum *finswimming* di bawah Vietnam.

Persiapan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan yang sistematis dan membutuhkan waktu cukup panjang (McCarthy, 2014). Tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi yang maksimal. Untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (Bompa, T., & Buzzichelli, 2021). Keempat kemampuan tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Terkadang dan sering atlet sudah memiliki kondisi performa fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya yang berakibat sangat berpengaruh pada performanya.

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 dimiliki 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 dibutuhkan keterampilan yang tinggi supaya tekniknya tetap efektif, walaupun banyak yang mempengaruhi performanya (Nakashima et al., 2019; Scott A. Riewald, 2015). Untuk melakukan pergerakan di dalam air terdapat 4 teknik dasar *finswimming* yaitu *surface finswimming*, *apnoea finswimming*, *immersion finswimming*, dan *bi-fins*. (CMAS, 2019; Lin, 2015; Stavrou et al., 2018). Setiap atlet harus menguasai teknik *finswimming* dengan baik, supaya saat melakukan gerakan laju ke depan bisa meminimalisir hambatan (Bandyopadhyay, 2016; Marion et al., 2010; Nicolas et al., 2010; Stavrou et al., 2018).

Salah satu faktor fisik yang dapat mendukung dalam melakukan *start* adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai merupakan suatu ledakan otot untuk menolak tubuh ke atas atau ke depan, dengan tujuan mencapai jangkauan yang maksimal (Mardiyah et al., 2023). Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Harsono 1988:2000). Pada saat melompat dan melempar daya ledak sangat dibutuhkan

karena merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh orang melempar dan menendang, seberapa jauh orang menolak ke depan ketika melakukan *start* pada *finswimming* dan lain sebagainya (Cossor and Mason 2001).

Selain kemampuan kondisi fisik, antropometri juga menjadi faktor penentu keberhasilan atlet selam dalam berprestasi. Antropometri yang dimaksud adalah panjang tungkai. Panjang tungkai merupakan warisan yang diwarisi oleh kedua orang tua, sehingga panjang tungkai merupakan anugerah yang diberikan Tuhan yang diturunkan oleh kedua orang tua. Apabila atlet memiliki tungkai yang panjang, maka hal tersebut menjadi modal utama dalam meraih prestasi. Panjang tungkai juga dapat dijadikan faktor utama dalam pencarian bibit atlet selam yang unggul. Dengan memiliki tungkai yang panjang maka atlet dapat mampu untuk menjangkau objek lebih jauh serta hasil jangkauan dari tungkai tersebut juga akan lebih jauh. Hal tersebut dapat menguntungkan atlet selam dalam melakukan rangkaian gerakan dan membantu tubuh dalam laju gerak dari *start* sampai *finish*. Pada Atlet PELATNAS Selam *Sea Games* 2023 belum ditelitinya atau diketahuinya panjang tungkai terhadap hasil Lompat *Start Finswimming* Nomor *Monofins* Atlet PELATNAS Selam *Sea Games* 2023 sehingga variabel tersebut menjadi acuan penelitian bagi peneliti. Dari permasalahan tersebut peneliti bermaksud ingin meneliti “Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Hasil Lompat *Start* Atlet *Finswimming*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah. Adapun identifikasi masalah yang akan menjadi bahan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perkembangan Olahraga *finswimming*.
2. Pentingnya penguasaan teknik dasar dalam Olahraga *finswimming*
3. Jenis-jenis teknik dasar Olahraga *finswimming*.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat *start* pada Olahraga *finswimming*.
5. Belum diketahuinya hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan *start* atlet *finswimming*.
6. Belum diketahui adanya hubungan panjang tungkai terhadap hasil lompatan *start* atlet *finswimming*.
7. Belum diketahuinya hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompatan *start* atlet *finswimming*.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar permasalahan yang dikaji lebih terarah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Hasil Lompatan *Start* Atlet *Finswimming*”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan *start* atlet *finswimming*?
2. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai terhadap hasil lompatan *start* atlet *finswimming*?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompatan *start* atlet *finswimming*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompatan *start* atlet *finswimming*.
- b. Sebagai bukti secara ilmiah bagi pelatih bahwa faktor komponen fisik terutama daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai memiliki hubungan secara bersama-sama terhadap hasil lompatan *start* pada atlet *finswimming*.
- c. Sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang faktor komponen fisik dan hubungannya terhadap teknik lompatan *start* pada *finswimming*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, dengan diketahuinya hubungan daya ledak otot tungkai dan Panjang tungkai terhadap hasil lompat *start* pada *finswimming* dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman dalam pembuatan program latihan yang lebih inovatif. Sehingga dapat memberikan program latihan yang lebih baik dan meningkatkan prestasi.
- b. Bagi atlet, dengan diketahuinya hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompat *start* pada *finswimming* dapat dijadikan gambaran untuk berlatih dengan benar untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik.
- c. Bagi pembaca, dari adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta informasi dan sebagai bahan pertimbangan mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat *start*, khususnya dalam cabang olahraga *finswimming*.