

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Daya tahan tubuh yang cukup diperlukan untuk kehidupan manusia, sehingga tubuh harus dalam keadaan sehat, salah satu hal menjaga kesehatan tubuh tentunya memerlukan olahraga yang teratur agar melakukan aktivitas secara maksimal. Olahraga dapat digunakan sebagai alat pengajaran, sumber pendapatan, media budaya, alat visualisasi, cara untuk meningkatkan kesehatan, instrumen diplomatik, dan yang terpenting sumber kebanggaan bagi suatu bangsa atau negara. Manusia seutuhnya secara fisik dan spiritual merupakan tujuan yang paling penting.

Anak-anak yang berpartisipasi dalam olahraga yang melibatkan aktivitas air dapat meningkatkan perilaku adaptif mereka dengan mengembangkan konsep diri yang positif. Banyak orang tua juga menyoroti lingkungan yang mendukung secara sosial dari aktivitas air, tetapi anak-anak memperoleh manfaat paling banyak dari aktivitas air sebagai aktivitas sosial karena mereka dapat berinteraksi dengan orang lain di air dengan rasa aman dan percaya diri (Evans, 2013: 12).

Ada banyak nomor perlombaan di cabang olahraga renang. Nomor lomba adalah angka yang digunakan dalam renang dalam berbagai gaya. Ada empat gaya dalam olahraga renang: 1) gaya dada (*beast stroke*), 2) gaya bebas (*crawl stroke*), 3) gaya punggung (*back crawl stroke*), dan 4) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Masing-masing dari empat gaya tersebut memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Sementara gaya *crawl* adalah salah satu teknik

renang, hampir semua perenang memilih gaya *crawl* untuk nomor gaya bebas di setiap perlombaan, jadi istilah "gaya bebas" sering digunakan oleh hampir semua perenang. Sehingga gaya *crawl* adalah gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya dada, punggung, dan kupu-kupu, banyak perenang memilih gaya *crawl* saat berlomba dalam nomor gaya bebas.

Pada renang, setiap bagian tubuh memegang peran atau tugas penting dalam kemampuan gerakan yang dilakukan, yang utama adalah kecepatan waktu yang ditempuh, tergantung dari jarak tempuh dan gaya renang. Selain itu, hal tersebut juga dipengaruhi oleh unsur fisik dominan yang mesti dimiliki oleh perenang, yaitu kemampuannya. Kemampuan untuk menguasai keterampilan, metode, dan kondisi fisik merupakan persyaratan mendasar bagi perenang. Kekuatan otot lengan dan tungkai merupakan faktor kondisi fisik yang paling berperan penting dalam keberhasilan renang gaya bebas. Gerakan lengan dan tungkai perenang menghasilkan gerakan maju yang secara efektif mendorong air ke belakang. Kekuatan lengan juga digunakan untuk meningkatkan daya dorong ke depan.

Olahraga renang saat ini di Kabupaten Sumenep telah mulai disukai oleh para remaja, anak sekolah, sehingga terlihat banyaknya kolam renang yang ada, dijadikan tempat latihan. Juga telah banyak klub renang di Kabupaten Sumenep kurang lebih 10 klub renang, hal ini menunjukkan olah raga renang telah menunjukkan aktivitasnya dalam penguatan fisik dan badan sehat dengan renang.

Berenang merupakan olahraga yang populer di berbagai lapisan masyarakat karena renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa, baik pria maupun wanita. Berenang memiliki berbagai tujuan, termasuk latihan fisik. sehingga tidak heran di Kabupaten Sumenep terdapat *Club* Renang yang salah satunya *Club Golden Water Swimming Club* tepatnya di Kelurahan Pajagalan.

Selain itu juga permasalahan yang terjadi pada atlet *Club Golden Water Swimming Club*, frekuensi latihan sangat sedikit, hanya diberikan waktu latihan 1 jam dengan 2 kali pertemuan, keadaan ini kurang bisa menunjukkan adanya kekuatan yang tepat serta belum bisanya dalam mengatur cara berenang yang baik. Termasuk juga pada club ini kurangnya sarana perlengkapan pemantapan fisik serta sarana renang lainnya, keadaan menjadi keterlambatan dalam membangun fisik kekuatan otot lengan, tungkai dan kaki maupun kekuatan tubuh.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti dalam pelatihan renang Gaya Bebas 50 Meter di *Club Renang Golden Water Sumenep* dapat diketahui bahwa banyak perenang yang belum mengoptimalkan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan teknik renang Gaya Bebas 50 meter masih menjadi kaku, Hal tersebut terbukti saat berenang; beberapa perenang terus membuat kesalahan saat melakukan renang gaya bebas, dan beberapa perenang memiliki rotasi lengan atau teknik mendayung yang buruk, yang menyebabkan mereka melambat. Termasuk atlet gaya bebas juga belum menghasilkan daya dorong yang maksimal, serta gerakan tungkai masih terlihat kaku dan semestinya

lebih rileksasi pada saat bergerak, jadi tungkai hanya digerakkan dari lutut ke bawah, tungkai seharusnya digerakkan dari pangkal paha ke bawah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan dijabarkan penelitian ini menarik untuk diteliti lebih mendalam, karena banyaknya perenang yang berlatih di *Club Golden WaterSwimming Club* masih perlu ada peningkatan dalam memperkuat otot lengan dan otot tungkai, termasuk frekuensi latihan yang kurang efektif, keadaan ini tentunya akan lambat dalam membentuk kekuatan otot lengan dan otot tungkai yang mengakibatkan terlambat kecepatan dalam berenang.

Atas dasar itulah peneliti mengajukan penelitian berjudul penelitian “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter di *Club Golden Water Swimming Club* Sumenep.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks permasalahan yang dijelaskan di atas, dapat dikatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi kecepatan gaya bebas 50 meter:

1. Limit waktu dalam pelatihan renang gaya bebas 50 meter masih kurang maksimal.
2. Frekuensi latihan yang diberikan pelatih relatif singkat.
3. Banyak perenang yang masih belum mengoptimalkan *power* otot tungkai, dan kekuatan otot lengan serta teknik berenang dengan gaya 50 meter masih kaku.
4. Para atlet pada saat melakukan renang gaya bebas belum

menimbulkan dorongan yang maksimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka perlu diperjelas masalah-masalah yang diteliti dalam penelitian ini agar pembahasan lebih terarah. Batasan-batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini terbatas pada renang gaya bebas 50 meter.
2. Penelitian ini hanya pada atlet renang *Club Golden Water Swimming Club* Sumenep.

D. Rumusan Masalah

Untuk menjawab permasalahan dalam suatu penelitian dengan baik, maka permasalahan harus dirumuskan dengan jelas. Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter di *Club Golden Water Swimming Club* Sumenep ?
2. Apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter di *Club Golden Water Swimming Club* Sumenep ?
3. Manakah yang lebih kuat kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter di *Club Golden Water Swimming Club* Sumenep ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan yang telah di paparkan dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, tujuan penelitian bertujuan:

1. Untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter di Club *Golden Water Swimming Club* Sumenep.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter di Club *Golden Water Swimming Club* Sumenep.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih kuat antara kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter di Club *Golden Water Swimming Club* Sumenep.

F. Manfaat Penelitian

Berikut adalah beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman belajar yang baik bagi penulis dan memberikan informasi tentang pengembangan renang gaya bebas 50 meter, informasi tentang penyediaan pembelajaran renang kepada siswa, serta dapat membantu pelatih dalam memberikan latihan dan komponen kebugaran fisik yang tepat untuk renang gaya bebas.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Ilmu Pendidikan, sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak

yang ingin melaksanakan penelitian, serta untuk mengetahui bagian-bagian yang perlu diperbaiki lagi bagi siswa dalam latihan renang gaya bebas. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam melaksanakan latihan otot lengan dan otot tungkai dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

G. Definisi Oprasional

Dalam penelitian ini, definisi operasional diperlukan untuk menghindari kesalahan penafsiran istilah-istilah yang digunakan oleh peneliti. Berikut ini adalah definisi operasional yang terdapat dalam penelitian ini:

1. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan lengan atau kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan ketegangan terhadap hambatan. Panjang lengan adalah bagian tubuh yang terletak di sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan, dan berakhir di ujung jari tengah.

2. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif melibatkan pengeluaran tenaga otot maksimum dalam waktu secepat mungkin. Tenaga otot tungkai dihasilkan dari pemendekan dan pemanjangan otot tungkai atas dan bawah secara bersamaan, didukung oleh dorongan otot tungkai dengan tenaga dan kecepatan maksimum.

3. Kecepatan

Kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan secara berurutan dalam waktu yang sangat singkat atau menempuh jarak dalam waktu

yang sangat singkat dikenal sebagai kecepatan.