

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dalam zaman kini telah menjadi indikasi sosial yang sudah menyebar di berbagai belahan dunia. Selain dijadikan media rekreasi, *hobby*, ataupun hanya mengisi waktu luang saja, tetapi olahraga bisa dimanfaatkan sebagai alat untuk meraih prestasi atau bisa juga disebut dengan olahraga prestasi. Berdasarkan UU No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menyatakan bahwasannya Olahraga Prestasi ialah olahraga dengan melakukan pembinaan serta pengembangan terhadap olahragawan dengan sistematis, yang artinya dilakukan dengan perencanaan, berkesinambungan, serta berjenjang, lewat beragam kompetisi tolak ukur keberhasilan prestasi seseorang.

Olahraga prestasi pada prinsipnya merupakan olahraga dengan menekankan terhadap tercapinya prestasi secara maksimal yang disesuaikan dengan sektor olahraga yang diikuti. Sehingga guna memperoleh suatu hasil prestasi yang maksimal, diperlukannya pembinaan dan penyusunan program latihan yang berpedoman pada teori-teori yang sesuai dan telah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Perencanaan program latihan harus dilakukan secara terencana, berjenjang, sesuai dengan jenjang dan juga berkelanjutan serta memperhatikan faktor-faktor pendukung yang mempengaruhi.

Olahraga renang ialah cabang keolahragaan yang dijalankan di permukaan air, serta dapat dilaksanakan oleh beragam kalangan umur, mulai dari tua hingga muda, laki-laki maupun perempuan sangat menggemari olahraga ini. Karena selain sarana rekreasi, *hobby*, dan media pembelajaran, olahraga renang juga dapat dijadikan sebagai sarana peraih prestasi, atau yang disebut juga dengan olahraga prestasi. Dalam olahraga renang terdapat berbagai macam teknik dasar yang perlu dimiliki lebih dulu oleh sejumlah atlet, diantaranya adalah teknik renang *crawl* (gaya bebas), *breast stroke* (gaya dada), *back stroke* (gaya punggung), serta *butterfly stroke* (gaya kupu-kupu). Bagi para atlet yang ingin meningkatkan kemampuan teknik dasarnya.

Olahraga ialah kegiatan fisik yang bisa menunjang pengoptimalan pertumbuhan badan lewat gerakan yang berlandaskan gerakan otot. Kegiatan

keolahragaan berdasarkan undang-undang RI No.3/2005 perihal Sistem Pendidikan Keolahragan Nasional ialah “bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Olahraga termasuk satu diantara kegiatan yang tidak terhindarkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat olahraga selain dapat menyehatkan tubuh manusia juga dapat mengurangi stres, sebagai sarana prestasi, dan manfaat lainnya sesuai dengan kebutuhan.

Renang ialah satu diantara jenis olahraga yang masih besar peminatnya dalam kalangan publik Indonesia selain sepak bola, bulutangkis, bola basket dan jenis olahraga lainnya. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang dijalankan di dalam air serta menuntut semua elemen otot-otot tubuh untuk melakukan gerakan. Pada proses pembelajaran renang dibutuhkan kekuatan otot yang aktif bergerak baik otot lengan maupun otot tungkai untuk menjaga tubuh tetap *streamline* agar tidak tenggelam terutama pada gaya bebas.

Masyarakat di Indonesia menyebutkan gaya pada olahraga renang terdapat 2 yakni gaya katak (gaya dada) dan gaya bebas. Sedangkan menurut Thomas renang mempunyai 4 macam gaya kupu-kupu, gaya yakni gaya dada, gaya bebas, serta gaya punggung. Diantara 4 gaya diatas gaya bebas merupakan yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya. Thomas, David G (dalam Armen, 2020) memaparkan bahwasanya gaya bebas ialah sebuah deskripsi perihal berenang.

Agar dapat melaksanakan renang gaya bebas perlu terlebih dahulu menguasai teknik dasar gaya bebas. Ada beberapa teknik yang perlu dipelajari menurut Thomas, David G (dalam Armen, 2020), yakni: tubuh berada di atas air (mengapung), menggerakkan kaki ataupun mengayunkannya, gerakan tangan ataupun mengayuh, koordinasi gerakan kaki dan tangan, serta sistem pernaapasan.

Renang harusnya didukung keadaan fisik secara baik. Kualitas fisik individu bergantung terhadap umur yang terus bertumbuh, dan organ yang diturunkan secara genetik berupa aliran darah, jantung, atau otot. Menurut Ahmad Rum Bismar dan A. Abidin Baharuddin (dalam A. Heri Riswanto, Jamaluddin, 2017) memaparkan bahwasanya semua syarat jasmani dalam olahraga merupakan kemampuan fisik penentu keberhasilan yang diwujudkan oleh kemampuan individu (keinginan, motivasi). Pada olahraga renang gaya bebas, dorongan untuk maju dalam gaya tersebut didominasi keadaan fisik yang berhubungan terhadap kekuatan tungkai, lengan, serta kecepatan. Kekuatan lengan berpengaruh terhadap dekat jauhnya dorongan ketika mendayung, kekuatan tungkai berpengaruh terhadap dekat jauhnya dorongan ketika melaksanakan ayunan serta sebagaimana dengan kecepatan yang mempengaruhi jarak dan waktu pada gaya bebas.

Beragam permasalahan yang menimbulkan kecepatan renang yang hendak dicapai individu tidak optimal adalah kurang kuatnya tangan didalam menjalankan dorongan dan tarikan, keserempakan gerak tangan dan kaki yang tidak begitu baik yang menyebabkan tidak efektifnya dalam mengambil napas dan laju badan ke depan.

Dari uraian di atas bisa dinyatakan bahwasanya agar bisa menjalankan renang gaya bebas secara cepat, diperlukan dukungan teknik yang tepat dan kapabilitas keadaan fisik yang memenuhi. Kondisi tersebut lantaran tidak adanya kapabilitas fisik yang memenuhi dapat menyulitkan pengembangan teknik renang gaya bebas dengan baik. Sementara bila memiliki kondisi fisik baik menjadikan teknik gerakan akan dapat ditampilkan dengan sempurna.

Unsur fisik lain yang dapat mendukung kapabilitas maupun kecepatan renang gaya bebas ialah kekuatan lengan dan tungkai. Peranan kekuatan lengan khususnya ketika lengan melaksanakan gerak dayung yaitu gerakan tarikan serta dorongan yang mana gerakan ini ialah sebuah dorongan paling utama kearah maju. Sehingga makin kuat lengan di dalam melaksanakan ayunan membuat makin cepat kecepatan tubuh ke arah depan/maju. Peran kekuatan tungkai didalam renang gaya bebas begitu diperlukan ketika kaki sedang mengayun, yang mana ketika kaki diayunkan.

Atlet di Permata Timur memiliki kekuatan otot yang kurang kuat terlihat dari latihan yang kurang fokus dan serius sehingga latihan kurang maksimal. Unsur lain yang dapat mempengaruhi tidak optimalnya kecepatan renang adalah kondisi air yang terkadang tidak terlihat seperti baik untuk digunakan atau dalam kondisi yang tidak bagus untuk digunakan pada saat latihan. Oleh karena itu dibutuhkan kadar air kolam yang bagus sesuai dengan ketentuan yang sudah ada agar atlet dapat memaksimalkan latihan yang diberikan oleh pelatih.

Selain itu terdapat kendala pada sumber daya manusia atau pelatih yang akan melatih murid-murid tersebut. Di dalam Ekoatic *Swimming Club* terdapat beberapa klasifikasi kelas atau pengelompokkan kelas mulai dari yang kelas basic sampai dengan kelas elit yang mengikuti kejuaraan daerah atau yang lebih tinggi. Kurangnya pelatih dapat berpengaruh pada proses pembelajaran pada setiap tingkat kelas yang diberikan. Sebab ketika terdapat tiga atau empat klasifikasi kelas yang berbeda di dalam suatu proses latihan yang dilatih oleh satu pelatih dengan kelas *basic* ikut di dalamnya maka proses latihan tidak akan berjalan dengan maksimal, karena tentu perlakuan dan program yang diberikan akan berbeda.

Hal ini menyebabkan adanya perlambatan proses berkembang pada siswa atau atlet yang ingin menuju kelas elit atau kelas yang paling atas. Di sisi lain, terdapat masalah terhadap program latihan yang menurut saya sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet yang sudah beberapa kali mengikuti kejuaraan renang.

Aktivitas latihan yang diberikan pelatih tidak terstruktur secara baik sehingga pelatih yang kurang berpengalaman dalam melatih kelas progresif tidak mengetahui sudah sejauh mana program latihan ini berjalan. Terlepas dari faktor internal tersebut, terdapat beberapa faktor eksternal yang tidak bisa ditangani hanya oleh pelatih itu sendiri. Setiap atlet memiliki keluarga dan lingkungan di rumah, ini mengacu kepada kepribadian atlet dimana pada saat latihan dia memberikan pengaruh negatif terhadap temannya seperti terlalu banyak mengobrol dan tidak mendengarkan pelatih sehingga tidak fokus dan menyebabkan latihan jadi kurang maksimal.

Berdasarkan latar belakang di atas akan saya kerucutkan sesuai dengan judul penelitian ini. Sehingga, dalam memperoleh keahlian renang gaya bebas secara baik maka perlu didukung teknik yang tepat dan unsur-unsur keahlian fisik berupa kekuatan tungkai dan lengan dengan membandingkan mana yang lebih efektif diantara kekuatan otot lengan dengan kekuatan otot tungkai pada kecepatan berenang gaya bebas. Berdasarkan pemaparan diatas perihal elemen keadaan fisik didalam mengoptimalkan kecepatan berenang, ditentukan 3 elemen fisik yang diamati, yakni: kekuatan tungkai, lengan, serta kecepatan yang menjadi usaha dalam mengoptimalkan keahlian renang sejumlah atlet Ekoatic *Swimming Club*.

B. Rumusan Masalah

Bersumber latar belakang permasalahan yang sudah dipaparkan, peneliti membuat rumusan masalah penelitian yang dijelaskan berbentuk soal diantaranya:

1. Apakah terdapat dampak latihan kekuatan otot lengan pada hasil kecepatan renang gaya bebas?
2. Apakah terdapat dampak latihan kekuatan otot tungkai pada hasil kecepatan renang gaya bebas?
3. Apakah terdapat dampak latihan kekuatan otot lengan dan otot tungkai pada hasil kecepatan renang gaya bebas?

C. Tujuan Penelitian

Tiap aktivitas penelitian yang dijalankan dipastikan mempunyai suatu tujuan yang ingin dicapai, penentuan tujuan sangat krusial didalam sebuah aktivitas penelitian. Dimana aktivitas penelitian tersebut meliputi:

1. Guna mengetahui apakah terdapat dampak latihan kekuatan otot lengan pada kecepatan renang gaya bebas.
2. Guna mengetahui apakah terdapat dampak latihan kekuatan otot tungkai pada kecepatan renang gaya bebas.
3. Guna mengetahui apakah terdapat dampak latihan kekuatan otot lengan dan otot tungkai pada kecepatan renang gaya bebas.

D. Manfaat Penelitian

Pada aktivitas penelitian ini bisa dibuat sejumlah kebermanfaatan baik secara individu khusus ataupun instansi kelompok lainnya secara langsung ataupun tidak meliputi:

Manfaat Teoritis :

1. Bisa memahami adanya dampak latihan kekuatan otot lengan serta tungkai pada kecepatan renang gaya bebas.
2. Bisa dipakai menjadi rujukan dalam menyusun aktivitas latihan didalam cabor (cabang olahraga) renang bagi sejumlah pelatih.
3. Bisa dipakai menjadi bahan belajar sejumlah atlet, pengurus, serta pelatih didalam mengembangkan olahraga renang.

Manfaat Praktis :

1. Bisa dipakai menjadi pegangan sejumlah pelatih ketika hendak melaksanakan lomba renang.
2. Bisa dipakai menjadi data/informasi serta ilmu yang timbul oleh suatu penelitian. Hingga pemahaman serta wawasan atlet meluas perihal renang.