

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga renang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia. Olahraga renang bias dijadikan sebagai olahraga prestasi maupun rekreasi. Renang merupakan salah satu cabang olahraga perorangan atau kelompok dari kelompok olahraga air (*aquatik*). Pembinaan prestasi pada cabang olahraga ini giat dilakukan, tujuannya adalah untuk melahirkan atlet berprestasi yang mampu mengharumkan cabang olahraga ini, baik di kancah daerah, Nasional, maupun Internasional. Mengenai pembinaan prestasi olahraga, telah di atur dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 27 pasal 1 dan 2, yaitu: Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah”.

Perkembangan olahraga renang sendiri di Indonesia saat ini sudah sangat pesat, terbukti dengan banyaknya perkumpulan-perkumpulan renang baru yang membina atlet-atletnya dengan sistem pembinaan yang terpadu dan berkesinambungan sehingga menghasilkan atlet-atlet renang yang berprestasi, pada kejuaraan antar perkumpulan, sekolah, dan daerah yang di adakan oleh Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), Pemerintah Daerah (Pemda) dan kejuaraan lainnya. Olahraga renang ada 4 nomor gaya renang yang dipertandingkan yaitu, gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya punggung. Dari kesemua gaya renang tersebut, gaya dada dianggap paling

mudah untuk diajarkan kepada perenang pemula. Dalam perlombaan renang ada beberapa jarak yang di pertandingan, yaitu jarak 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter, dan 1500 meter, dan lainnya.

Renang gaya dada memiliki beberapa teknik gerakan, yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan napas dan gerakan koordinasi. Dalam olahraga renang gaya dada, di pengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*) Syafruddin (1999:36).

Diantara komponen kondisi fisik, yang di butuhkan dalam olahraga renang gaya dada 200 meter adalah daya tahan otot lengan dan *power* tungkai. Daya tahan otot lengan berfungsi sebagai kemampuan untuk mengatasi kelelahan pada saat melakukan gerakan renang gaya dada. *Power* otot tungkai juga digunakan pada saat gerakan kaki melakukan tendangan kaki kebelakang. Kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai, sangat mempengaruhi keberhasilan seorang perenang.

Berdasarkan observasi pada Klub Tirta Kaluang Kota Padang, beberapa tahun terakhir prestasi atlet pada klub ini semakin menurun. Dari beberapa kejuaran yang pernah diikuti pada nomor renang gaya dada, prestasi yang dapat diraih oleh atlet mereka masih belum memuaskan. Perenang juga tidak dapat memperlihatkan kemampuan teknik renang yang mereka miliki dengan maksimal, didugakondisi fisik daya tahan kekuatan otot lengan dan

*power* otot tungkai dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap renang gaya dada.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti secara ilmiah mengenai hubungan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter Klub Tirta Kaluang Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Olahraga renang salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan otot lengan.
2. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai .
3. Koordinasi gerak dalam olahraga renang sangat memungkinkan dalam keterampilan.
4. Teknik renang gaya dada adalah salah satu teknik dengan posisi dada yang menghadap ke permukaan air.
5. Belum baiknya kemampuan daya tahan anaerobic.
6. Mental didalam olahraga renang merupakan salah satu faktor yang memiliki peran dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter.
7. Koordinasi gerakan didalam olahraga renang merupakan salah satu faktor yang memiliki peran dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter.

8. Kekuatan otot perut didalam olahraga renang merupakan salah satu faktor yang memiliki peran dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter.
9. Ketepatan gerak didalam olahraga renang merupakan salah satu faktor yang memiliki peran dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter.
10. Teknik dasar didalam olahraga renang merupakan salah satu faktor yang memiliki peran dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter.
11. Taktik didalam olahraga renang merupakan salah satu faktor yang memiliki peran dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai kemampuan, dana, dan waktu maka penelitian membatasi masalah ini pada:

1. Terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan dengan kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet klub Tirta Kaluang Padang.
2. Terdapat hubungan antara ledak Daya otot tungkai dengan kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet klub Tirta Kluang Padang.
3. Terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama sama dalam kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet klub Tirta Kaluang Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang teridentifikasi, peneliti dapat merumuskan penelitian ini pada hubungan:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan dengan kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet klub Tirta Kaluang, Padang ?

2. Apakah terdapat hubungan antara ledak daya otot tungkai dengan kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet klub Tirta Kluang, Padang ?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama sama dengan kemampuan renang 50 meter gaya dada atlet klub Tirta Kaluang, Padang ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan daya tahan otot lengan dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter klub Tirta Kaluang Kota Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter klub Tirta Kaluang Kota Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter klub Tirta Kaluang Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berartidan bermanfaat bagi :

1. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Bagi atlet, diharapkan sadar akan pentingnya kekuatan otot lengan dan dan otot tungkai serta berusaha untuk meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.

3. Bagi pelatih, sebagai masukan yang berguna untuk meningkatkan prestasi perenang yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang memadai dalam pembinaan pada cabang olahraga renang, khususnya renang gaya dada.