

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga di Indonesia mengalami peningkatan yang berarti. Kesadaran bahwa berolahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh guna menunjang aktivitas sehari-hari agar maksimal. Salah satunya dengan olahraga berenang. Selain untuk meningkatkan kesehatan minat masyarakat dalam olahraga renang yaitu untuk olahraga prestasi yang menimbulkan banyaknya club renang yang terbentuk sehingga memicu munculnya kompetisi-kompetisi renang baik nasional maupun internasional. Renang adalah olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas Roesman dan Soekarno (1979, hlm. 23).

Sejalan dengan perkembangannya olahraga renang terus berkembang dengan berbagai gaya. Seperti yang tercantum dalam peraturan untuk organisasi aquatic internasional *Federation Internationale de Natation* (FINA) yaitu terdapat empat gaya yang dipertandingkan dalam cabang olahraga renang ini yaitu Gaya Bebas, Gaya Dada, Gaya Punggung dan Gaya Kupu-kupu. Empat gaya yang dikemukakan di atas tentunya perlu ditunjang oleh beberapa aspek yang harus dilatih sebagai faktor pendukung tercapainya prestasi olahraga. Dengan berbagai nomor jarak renang diantaranya 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, serta 1500 m baik putra maupun putri.

Melihat realita yang ada ternyata atlet-atlet renang daerah masih sangat sulit bersaing dengan atlet nasional maupun internasional. Perenang daerah memang mampu meningkatkan prestasi namun sulit mengejar laju peningkatan prestasi nasional. Tentu banyak faktor yang menjadi alasan menurunnya prestasi atlet renang atau belum maksimalnya prestasi atlet renang daerah. Prestasi atlet dalam suatu cabang olahraga tidak dapat dibentuk secara instan. Pembentukan atlet yang dapat berprestasi tinggi dan mampu bersaing di tingkat nasional memerlukan

perencanaan yang sistematis dan dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan dimulai dari pembibitan dan pembinaan sehingga mencapai prestasi yang tinggi.

Berkaitan dengan hal tersebut Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan bahwa “Untuk mencapai prestasi maksimal harus ada empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet yaitu (a) latihan fisik (b) latihan teknik (c) latihan taktik (d) latihan mental”..

Peranan kondisi fisik bagi atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan baik, dengan demikian seorang pelatih harus paham mengenai kebutuhan kondisi fisik atletnya. Satriya, dkk (2010, hlm. 51) bahwa peranan kondisi fisik pada cabang olahraga prestasi sangat dibutuhkan, tujuannya untuk membentuk kondisi tubuh sebagai pondasi dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi yang maksimal.

Berdasarkan observasi saya sebagai peneliti yang dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa Aquatik Bumi Siliwangi UPI, peneliti menemukan permasalahan dalam berenang kekuatan dan ketahanan pada otot kaki dan tangan cenderung lemah, sehingga apabila dibiarkan peneliti khawatir akan menurunnya prestasi perenang Unit Kegiatan Mahasiswa Aquatik BS UPI.

Kekuatan, kecepatan dan daya tahan merupakan komponen biomotorik dasar dari *power endurance*. Tidak semua cabang olahraga pada olahraga prestasi membutuhkan *power endurance*, tetapi kebutuhan *power endurance* pada beberapa cabang olahraga prestasi dibutuhkan salah satunya olahraga prestasi renang. *Power endurance*, terdiri dari *power* dan *endurance*. Harsono (1988, hlm. 200) mengemukakan bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Sedangkan *endurance* adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut Harsono (1988, hlm. 155). Zimmermann (1989) dalam Sidik dkk (2011, hlm. 15) mengemukakan bahwa berdasarkan klasifikasinya kekuatan terbagi ke dalam 3

jenis, yaitu kekuatan maksimal (*maximum strength*), kekuatan yang cepat (*speed strength*), daya tahan kekuatan (*strenght endurance*). Dikemukakan juga oleh Sidik dkk. (2001, hlm. 22) bahwa *power endurance* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara cepat dalam jangka waktu yang relatif lama dan dalam jumlah pengulangan yang banyak. Melihat pernyataan sebelumnya ternyata banyak sekali cabang-cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan *power endurance*, tetapi itu merupakan komponen kondisi fisik yang belum dikenal atau yang belum begitu memasyarakat, sehingga istilah *power endurance* tidak selalu digunakan dalam masyarakat olahraga prestasi, tetapi karena kebutuhan didalam lapangan banyak yang menggunakan *power endurance* kiranya perlu kita untuk menentukan alat ukur untuk mengukur *power endurance*.

Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pengembangan cabang olahraga renang perlu ada penelitian yang ilmiah dalam mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, agar lebih terkoordinir pengembangan dalam ilmu olahraga itu sendiri, bagi mereka yang mengikuti studi pada program strata 1 perlu adanya persyaratan melakukan penelitian, Untuk itu peneliti mengangkat judul penelitian ini sebagai berikut : “Hubungan Antara *Power Endurance* Otot Lengan Dan *Power Endurance* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter”.

## **1.2. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merumuskan permasalahan yang ada sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan *power endurance* otot lengan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter?
- 2) Apakah terdapat hubungan *power endurance* otot tungkai kaki dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter?

- 3) Apakah terdapat hubungan *power endurance* otot lengan dan *power endurance* otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang di angkat adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui hubungan kekuatan *power endurance* otot lengan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter.
- 2) Untuk mengetahui hubungan kekuatan *power endurance* otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter.
- 3) Untuk mengetahui hubungan *power endurance* otot lengan dan *power endurance* otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat pada semua pihak. Adapun harapan- harapan penulis dalam pembuatan penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih dan Pembina olahraga renang tentang hubungan antara *power endurance* otot lengan dan *power endurance* otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter.
- 2) Secara praktis, hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet renang, khususnya meningkatkan kualitas *power endurance* otot lengan dan *power endurance* otot tungkai gaya dada 50 meter secara optimal. Hasil penelitian ini memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas terutama para pelatih dan pembina olahraga dalam melatih atletnya, khususnya pada cabang olahraga renang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI dalam hal upaya mengembangkan olahraga renang ke arah yang lebih maju,

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga renang.

### **1.5. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutan dari masing masing bahasan penulis jelaskan sebagai berikut : Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian bahwa kesadaran berolahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh, salah satunya dengan cara berenang. Selanjutnya rumusan masalah skripsi ini apakah terdapat hubungan *power endurance* otot lengan, otot tungkai dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Tujuan penelitian ini untuk mencari apakah terdapat hubungan kekuatan *power endurance* otot lengan dan otot tungkai dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih dan pembina olahraga renang tentang hubungan *power endurance* otot lengan dan otot tungkai dengan kecepatan renang 50 m gaya dada. Pada BAB II tentang kajian teoritis akan dipaparkan mengenai: hakikat renang, sejarah renang, teknik renang, macam macam gaya renang, nomor renang, gaya dada 50 meter, *power endurance* otot lengan dan otot tungkai, hipotesis penelitian. Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: desain penelitian (Sugiyono 2013, hlm 68), tempat dan waktu penelitian dilakukan di Kampus UPI dan Kolam Renang UPI, populasi dan sampel penelitian diambil dari rekan rekan IKOR, instrument penelitian menggunakan hardle jump tes, bar pull up, dan tes renang 50 meter gaya dada, prosedur penelitian, analisis data. Pada BAB IV tentang temuan dan pembahasan akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat tentang temuan dan pembahasan sebagai berikut: hasil penelitian, deskriptif penelitian, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, diskusi temuan dan pembahasan. Pada BAB V tentang kesimpulan dan rekomendasi akan dipaparkan secara rinci tentang kesimpulan dan rekomendasi.