

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Salah satu jenis olahraga air adalah renang, yang dilakukan di dalam air. Dalam olahraga renang, ada empat gaya. Ini adalah gaya bebas (*crawling stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (Koenig et al., 2014). Selain gaya renang yang dihitung dalam perlombaan renang berdasarkan jarak tempuh dan jenis kelamin, empat gaya renang tersebut juga dihitung dalam perlombaan renang..

Baik dari anak-anak hingga orang dewasa, masyarakat Indonesia menyukai renang, baik di kota maupun di desa. Olahraga renang semakin populer, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan fasilitas olahraga renang dan jumlah orang yang melakukannya. Banyak orang berolahraga renang dengan berbagai tujuan, termasuk untuk mencapai prestasi, mempertahankan kesehatan, atau hanya untuk hiburan. Menjadi perenang yang berprestasi tidak semudah yang dibayangkan; perenang dituntut memiliki fisik yang baik dan motivasi yang tinggi untuk berprestasi. Seorang perenang yang ingin berprestasi dalam olahraga yang digelutinya harus memiliki beberapa komponen yang mendukungnya. Tiga komponen berpengaruh pada prestasi: faktor fisik, faktor teknik, dan faktor psikologis (Fernandez-Fernandez et al., 2017). Ketiga komponen tersebut saling bergantung satu sama lain.

Perenang yang baik, kondisi fisik merupakan hal sangat penting. Menurut Rasyid et al. (2017), ada sepuluh kondisi fisik yang berkontribusi pada peningkatan

kemampuan perenang, termasuk kekuatan, daya tahan, kekuatan ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Salah satu kondisi fisik yang penting untuk olahraga renang adalah kekuatan fisik yang diperlukan untuk bergerak (melaju ke depan) saat perenang berada di dalam air. Kekuatan otot yang digunakan untuk menahan beban dikenal sebagai kekuatan. Karena lengan dan tungkai adalah anggota tubuh yang sangat penting dalam olahraga renang, kekuatan otot lengan dan tungkai sangat penting saat berenang.

Mendapatkan hasil renang terbaik, terutama dalam gaya bebas, kekuatan otot lengan sangat penting. Menurut Jarryadi (2013), kekuatan otot lengan terkait dengan kemampuan perenang dalam renang gaya bebas, di mana perenang berusaha memindahkan posisi tubuh dari start hingga finish. Menurut Rochmatullah (2017), kekuatan otot lengan dan tungkai sangat penting untuk renang gaya bebas karena otot-otot ini berfungsi untuk mendorong tubuh perenang dari awal untuk mencapai kecepatan maksimal..

Prestasi juga dipengaruhi oleh elemen teknik. Dalam renang gaya bebas, hal-hal yang perlu diperhatikan adalah gerakan kaki dan lengan serta koordinasi pernapasan dan lengan dan kaki (Koenig et al., 2014). Untuk menguasai gerakan teknik tersebut, diperlukan latihan teknik. Menurut (McFeeters, 2013), langkah-langkah dasar untuk setiap teknik yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna dan dilakukan se-efisien mungkin.

Perenang dengan kemampuan teknik yang luar biasa dapat membantu mencapai tingkat prestasi yang setinggi mungkin. Begitu juga sebaliknya, jika seorang perenang

tidak menguasai tekniknya dengan benar, mereka akan menghadapi kesulitan dan kesulitan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi. Teknik dasar, menengah, dan tinggi adalah semua jenis keterampilan teknik (Carden et al., 2017).

Selain faktor fisik dan teknik, prestasi perenang juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Menurut Mulyana (2013), motivasi berprestasi adalah salah satu komponen psikologis yang memengaruhi prestasi perenang. Ini adalah dorongan dalam diri seseorang untuk mencapai sukses, yang cenderung mendorong mereka untuk mempertahankan dan meningkatkan keberhasilan yang telah mereka capai sebelumnya dengan berfokus pada prestasi terbaik mereka (Reiss, 2012).

Bagi perenang, motivasi berprestasi memengaruhi perilaku mereka saat berlatih dan bertanding. Seorang perenang dapat mencapai prestasi yang luar biasa saat berlatih atau bertanding. Seperti halnya seorang perenang yang mengikuti program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Perenang itu bahkan menggabungkan kegiatan ekstrakurikuler ke dalam program latihan rutinnnya. Perenang berusaha semaksimal mungkin selama latihan dan bertanding. Hasil penelitian (Rahayu dan Mulyana 2015) menunjukkan bahwa ada korelasi yang positif antara menetapkan tujuan dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang. Proses yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang dapat membantu perenang meningkatkan keterampilan mereka, meningkatkan kondisi fisik mereka, meningkatkan kondisi mental dan psikologis mereka, dan meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin. Berdasarkan informasi di atas, penelitian harus dilakukan mengenai kondisi fisik dan psikologis atlet perkumpulan renang "Binataruna Swimming Club Jakarta", termasuk kekuatan otot lengan dan

tungkai serta dorongan untuk berprestasi dalam renang gaya bebas 50 meter.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Penelitian ini membahas tentang hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter. Untuk menghindari kesalah pahaman maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi.
- b. Variabel terikat adalah prestasi renang gaya bebas 50 meter.
- c. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta
- d. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif korelasional.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

- a. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan prestasi renang gaya bebas 50meter pada atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta?
- b. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan prestasi renang gaya bebas 50meter pada atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta?

- c. Apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50meter pada atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta?
- d. Apakah terdapat hubungan simultan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50meter pada atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta?

### **C. Tujuan Penelitian.**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan prestasi renang gaya bebas 50meter pada atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan prestasi renang gaya bebas 50meter pada atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50meter pada atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta
4. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan simultan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50meter pada atlet perkumpulan renang Binataruna Swimming Club Jakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian.**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

##### 1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan dan bagi pengembangan ilmu keolahragaan terutama cabang olahraga renang.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan dan Pendidikan Jasmani.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti sejenis di masa yang akan datang.

##### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi Mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan menambah pengetahuan mengenai makna dan fungsi kondisi fisik serta aspek psikologi untuk mencapai prestasi yang baik
- b. Bagi peneliti dan pembaca. Penelitian ini dapat memberikan bekal pengetahuan dan pengalaman sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dalam olahraga renang.
- c. Bagi Masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat terutama masyarakat reang mengenai makna dan fungsi kondisi fisik serta aspek psikologi dalam mencapai prestasi.

## E. Definisi Operasional

### 1. Kekuatan otot lengan

Menurut (Sukadiyanto, 2005) pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Berdasarkan pengertian di atas maka pengertian kekuatan otot lengan adalah kemampuan sekelompok otot lengan untuk mengatasi beban atau tahanan baik dari luar maupun dari dalam yang diukur dengan *hand dynamometer* dengan satuan kilogram.

### 2. Kekuatan otot tungkai

Berdasarkan perkengertian kekuatan di atas dan didukung oleh pendapat (Harsono, 2015) menjelaskan kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan. Merujuk pada definisi di atas maka kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot yang terdapat pada tungkai untuk mengatasi atau membangkitkan beban atau tahanan baik dari luar maupun dari dalam, dalam penelitian ini diukur dengan *hand dynamometer* dengan satuan kilogram.

### 3. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan yang terdapat dalam diri atlet yang selalu berusaha atau berjuang untuk meningkatkan atau memelihara kemampuannya setinggi mungkin dalam semua aktivitas dengan menggunakan standar keunggulan (Sardiman, 2018). Yang dimaksud motivasi berprestasi dalam

penelitian ini adalah dorongan terdapat dalam diri atlet Binataruna Swimming Club Jakarta selalu berjuang untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50meter dengan menggunakan standar unggulan, dalam hal ini diukur kuesioner skala liker.

4. *Prestasi* renang gaya bebas 50 meter

*Prestasi* renang gaya bebas 50meter adalah kemampuan seorang perenang untuk melakukan renang gaya bebas secepat mungkin dengan teknik yang benar sejauh 50meter, dalam penelitian diukur dengan renang gaya bebas 50mtetr dengan satuan detik..