

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Dalam olahraga renang ada empat gaya. Ini adalah gaya bebas (Crawling Stroke), gaya dada (Breast Stroke), gaya kupu-kupu (butterfly stroke), dan gaya punggung.

Gaya dada merupakan salah satu gaya yang dipelajari baik disekolah maupun di club renang. Gaya dada sendiri merupakan gaya renang yang sudah ada sejak zaman dulu. Renang gaya dada merupakan bentuk olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti katak yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan gaya dada (Wahyudi 2013). Gaya dada memerlukan latihan yang intensif agar teknik-teknik yang ada dapat dikuasai dengan baik.

Menjadi atlet yang berprestasi tidak semudah yang di bayangkan, atlet dituntut memiliki fisik dan teknik berenang yang baik untuk berprestasi. Seorang perenang yang ingin berprestasi, harus memiliki beberapa komponen yang saling terkait satu sama lain di antaranya kondisi fisik, teknik, dan psikologis (Fernandes et al. 2021). Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan

sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. (Selung, Wasliah, dan Pratiwi 2014), kondisi fisik merupakan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Untuk mendapatkan hasil renang terbaik, terutama dalam gaya dada, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-kaki merupakan kondisi fisik yang sangat dibutuhkan. (Ilmah, Irmawati, dan Saputra 2021).

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan kekuatan otot lengan bekerja pada saat atlet akan berusaha memindahkan posisi tubuh dari start sampai ke finish (Ikhwani 2015). Gerakan lengan pada renang gaya dada yang harus diperhatikan adalah ketika gerakan mulai dari memasukan lengan (entry) ke dalam air posisi lengan harus benar-benar lurus ke depan, kemudian gerakan sapuhan di dalam air siku ditekuk dan telapak tangan dalam posisi vertikal dengan jari-jari tangan rapat lakukan kayuhan sekuat mungkin untuk menghasilkan dorongan kedepan yang lebih cepat. Tanpa kekuatan otot lengan yang baik pada atlet maka tidak akan tercapai prestasi yang maksimal (Ilmah, Irmawati, dan Saputra 2021).

Koordinasi mata-tangan-kaki merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi mata-tangan-kaki erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Koordinasi mata-tangan-kaki dibutuhkan dalam olahraga renang, karena dalam melakukan setiap gaya renang memiliki teknik dasar, yaitu: posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernafasan, start, pembalikan dan finish. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka setiap teknik dasar tersebut perlu dikoordinasikan dengan baik dan benar. Karena masih banyak kesalahan –

kesalahan yang dilakukan saat melakukan teknik renang gaya dada diantaranya: belum bisa melakukan cara bernafas yang baik, tidak selarasnya antara gerakan tangan dan gerakan kaki pada atlet, maka koordinasi mata-tangan-kaki tentu sangat dibutuhkan pada saat melakukan renang gaya dada (Gustin 2023).

Renang gaya dada hal yang perlu diperhatikan adalah kemampuan kekuatan otot lengan merupakan faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada. Atlet yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan semakin cepat pula atlet melakukan renang gaya dada. Karena dalam renang gaya dada kekuatan otot lengan memiliki pengaruh yang sangat besar pada saat atlet berusaha memindahkan tubuhnya dari start menuju finish (Ilmah, Irmawati, dan Saputra 2021). Kemudian koordinasi mata-tangan-kaki berkaitan dengan kemampuan atlet untuk merangkai beberapa gerakan menjadi suatu gerakan yang urut dan selaras. Apabila atlet memiliki koordinasi mata-tangan-kaki yang baik akan mampu mencapai prestasi yang maksimal (Gustin 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada atlet dan pelatih kintamani sport klub, dapat dilihat masih banyak atlet yang kurang kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-kaki sehingga kecepatannya menurun dan dapat mengakibatkan hasil renang 50 meter yang tidak maksimal atau tidak dapat mencapai target prestasi yang diinginkan. Jadi penting bagi atlet untuk memiliki kemampuan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-kaki untuk mendapatkan hasil dan prestasi yang maksimal. Atlet renang gaya dada 50 meter dituntut memiliki kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-

kaki yang baik untuk meningkatkan peluang prestasi yang maksimal dalam memenangkan pertandingan.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada atlet dan pelatih kintamani sport klub di kecamatan tambun selatan kabupaten bekasi, peneliti melihat masih banyak atlet yang kurang akan kekuatan otot lengan dan koordinasinya. Dalam kondisi ini, kemampuan atlet untuk mencapai hasil renang 50 meter di kintamani sport klub kecamatan tambun selatan kabupaten bekasi tidak dapat mencapai hasil dan prestasi yang maksimal. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang diungkapkan, peneliti akan dilakukan untuk menginvestigasi faktor – faktor yang mempengaruhi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-kaki untuk mencapai hasil renang gaya dada 50 meter yang optimal. Berdasarkan yang peneliti uraikan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet kintamani sport klub di Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang hubungan kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang gaya dada 50 meter. Untuk menghindari kesalah pahaman maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Variable bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata-tangan-kaki.
2. Variable terikat adalah hasil renang gaya dada 50 meter.

3. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini atlet kintamani sport klub di Kabupaten Bekasi Kecamatan Tambun Selatan.
4. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif korelasional.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet kintamani sport klub di Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet kintamani sport klub di Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet kintamani sport klub di Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada kintamani sport klub di Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet kintamani sport klub di Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet kintamani sport klub di Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis: Sebagai bahan masukan yang bermanfaat dan sumber pengetahuan untuk penelitian selanjutnya tentang pengembangan model latihan koordinasi pada renang gaya dada.
2. Bagi pelatih: Sebagai pedoman atau dasar dalam pelaksanaan pembinaan agar latihan renang bagi atlet dapat berjalan efektif, efisien, serta lebih bervariasi.
3. Bagi institusi: Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan prestasi dari cabang olahraga renang khususnya renang gaya dada.

F. Definisi Operasional

1. Kekuatan otot lengan

Menurut (Rasyid, 2016) 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 pakai pengertian kekuatan otot lengan adalah kemampuan sekelompok otot lengan untuk mengatasi beban atau tahanan baik dari luar

maupun dari dalam yang diukur dengan Push Up dengan satuan frekuensi (Mukrimaa et al. 2016).

2. Koordinasi mata-tangan-kaki.

Menurut (Wardani, Apriyanto, dan Marani 2020) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan atau tugas secara akurat dan efisien. Sehingga tercipta rangkaian gerakan yang utuh, dan berkesinambungan dengan cepat dan terus menerus. Suatu bentuk tes untuk mengukur kemampuan atlet dalam mengkoordinasikan mata-tangan-kaki dalam serangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol, dalam penelitian ini diukur dengan tes koordinasi mata, tangan, kaki dengan waktu 30 detik (Sukadiyanto 2014).

3. Hasil renang gaya dada 50 meter.

Hasil renang gaya dada 50 meter adalah kemampuan seseorang untuk melakukan renang gaya dada secepat mungkin dengan teknik yang benar sejauh 50 meter, dalam penelitian ini diukur dengan renang gaya dada 50 meter dengan satuan detik.