

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dimasa dahulu olahraga renang merupakan olahraga yang digunakan untuk penyelamatan dan untuk mempertahankan hidup. Akan tetapi di era modern seperti sekarang olahraga renang sudah menjadi aktivitas olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, prestasi dan rekreasi. Menurut Erlangga (2010:75), menyatakan bahwa renang merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan membangkitkan perasaan berani.

Cabang olahraga renang adalah salah satu olahraga yang sangat populer dan digemari oleh banyak kalangan, terutama dikota kota besar yang terdapat fasilitas olahraga yang cukup lengkap. Olahraga renang diminati oleh semua tingkat usia mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa. Dengan berbagai kebutuhan yang berbeda diantaranya : sebagai olahraga rekreasi, liburan, mengisi waktu luang, menjaga kebugaran tubuh, terapi kesehatan, dan sebagai sarana pendidikan serta untuk mendapatkan prestasi dalam cabang olahraga renang.

Olahraga renang termasuk dalam jenis olahraga aquatic yang menjadi materi pokok yang diajarkan disekolah. Maka, tugas dari seorang guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga harus mengajarkannya. Olahraga renang menjadi salah satu mata pelajaran yang sangat disukai oleh atlitkarena olahraga renang dapat memberikan kesempatan kepada atlituntuk memahami pembelajaran dan mengembangkan diri serta menjadi pembelajaran yang menyenangkan dipraktikkan dan untuk meningkatkan kemampuan diri atlitatau life skill yang

wajib dimiliki sebagai pengamanan dan penjagaan diri dalam beradaptasi dilingkungannya. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya yaitu: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas. Gaya bebas merupakan gaya yang tercepat diantaranya ketiga gaya lainnya. Hal ini dimungkinkan karena gaya bebas memiliki koordinasi gerakan dengan hambatan yang lebih sedikit

Definisi renang menurut Arma Abdoelah (1981), mengemukakan bahwa Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Kemudian mengenai pengertian renang yang tampaknya masih berhubungan, yang dituangkan dalam Modul Teori Renang I, Badruzaman (2007), mengemukakan bahwa: "Pengertian renang secara umum adalah *the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift.*" yang artinya adalah pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Renang adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan didalam air dengan koordinasi gerakan lengan dan tungkai.

Renang adalah salah satu cabang olahraga air yang sangat populer dan menjadi bagian penting dalam berbagai kompetisi olahraga nasional maupun internasional. Salah satu gaya renang yang sering dilombakan adalah gaya bebas, yang menuntut kemampuan teknis, kekuatan fisik, serta ketahanan mental dari atlet. Dalam upaya meningkatkan prestasi atlet renang, berbagai faktor yang memengaruhi kecepatan renang menjadi perhatian utama pelatih dan peneliti olahraga.

Gaya bebas adalah renang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan

gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian di cambukan naik turun ke atas dan kebawah. Sewaktu renang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air pernapasan dilakukan saat lengan di gerakan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping sewaktu mengambil napas, perenang bisah memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan di bandingkan gaya renang lainnya. Gaya bebas merupakan gaya renang yang bisah membuat tubuh Melaju lebih cepat di air. Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dngan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam renang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula

Salah satu faktor penting dalam renang gaya bebas adalah kekuatan otot tangan. Otot tangan memainkan peran utama dalam menghasilkan daya dorong yang optimal saat berenang. Gerakan tarikan dan dorongan tangan di dalam air membutuhkan kekuatan dan koordinasi yang baik untuk mencapai kecepatan maksimal. Oleh karena itu, kekuatan otot tangan menjadi indikator penting dalam menentukan performa renang gaya bebas. Otot lengan adalah kelompok otot yang terletak di lengan atas dan lengan bawah, berperan penting dalam berbagai gerakan seperti fleksi (pembengkokan) dan ekstensi (pelurusan) siku, serta rotasi pergelangan tangan. Menurut Setiadi (2004), otot lengan atas terdiri dari otot-otot fleksor, seperti muskulus bisep braki (otot lengan berkepala dua) yang berfungsi membengkokkan lengan bawah pada siku, dan otot-otot ekstensor, seperti muskulus triseps braki (otot lengan berkepala tiga) yang berfungsi meluruskan

lengan pada siku. Pemahaman mengenai struktur dan fungsi otot lengan esensial dalam bidang anatomi dan fisiologi, terutama terkait dengan analisis gerakan dan pengembangan program latihan fisik.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan untuk melakukan kontraksi maksimal dalam satu kali usaha melawan beban atau tahanan. Menurut Nurhasan (2005), secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Selain itu, Ismaryati (2008) menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dengan demikian, kekuatan otot lengan merupakan komponen penting dalam aktivitas fisik yang memerlukan tenaga dari lengan, seperti berenang, melempar, atau mengangkat beban.

Selain kekuatan otot tangan, panjang tungkai juga memiliki hubungan signifikan terhadap kecepatan renang. Tungkai yang lebih panjang dapat memberikan keuntungan mekanis dalam menghasilkan dorongan saat melakukan gerakan tendangan di air. Panjang tungkai yang ideal dapat meningkatkan efisiensi gerakan dan membantu atlet mencapai kecepatan renang yang lebih tinggi. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki hingga pangkal paha yang diukur dalam posisi berdiri tegak. Panjang tungkai adalah ukuran linear dari pangkal paha hingga telapak kaki, yang berperan penting dalam berbagai aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, dan melompat. Menurut Hariono et al. (2017), panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai, baik tungkai bawah maupun tungkai atas. Pemahaman mengenai panjang

tungkai esensial dalam bidang anatomi dan fisiologi, terutama terkait dengan analisis gerakan dan pengembangan program latihan fisik.

Tidak hanya faktor fisik, aspek psikologis seperti mental toughness juga memegang peranan penting dalam performa atlet. Mental toughness mencerminkan kemampuan atlet untuk tetap fokus, mengatasi tekanan, dan mempertahankan performa optimal dalam situasi kompetitif. Dalam olahraga renang, di mana tekanan kompetisi sangat tinggi, mental toughness dapat menjadi pembeda antara atlet yang sukses dan yang tidak. Mental toughness, atau ketangguhan mental, adalah kemampuan psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap fokus, tenang, dan termotivasi dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan kesulitan, sehingga dapat mencapai performa optimal. Menurut Loehr (1993), ketangguhan mental adalah kondisi di mana atlet mampu berpikir positif, realistis, tenang, dan jernih meskipun berada di bawah tekanan. Selain itu, ketangguhan mental juga mencakup perpaduan antara emosi dan sikap yang memunculkan perilaku positif dalam menghadapi tekanan. Pemahaman mengenai ketangguhan mental esensial dalam bidang psikologi olahraga, terutama terkait dengan pengembangan program latihan mental bagi atlet.

Bandar Lampung adalah salah satu kota yang mempunyai populasi peminat olahraga renang yang sangat tinggi hal ini dibuktikan dengan adanya banyak club club besar Renang yang sudah berhasil mengikuti kejuaraan renang tingkat nasional dan internasional. hal ini juga mendorong para atlit lain untuk ikut berpartisipasi dalam olahraga tersebut. Banyaknya minat dan pencarian bakat

dari masing masing individu atlit menjadi kesadaran dalam diri atlit tersebut, untuk mengikuti kegiatan renang secara individu dan kelompok.

Di Kota Bandar Lampung, perkembangan olahraga renang menunjukkan tren yang positif, dengan semakin banyak atlet yang berprestasi di tingkat regional maupun nasional. Namun, terdapat kebutuhan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang di kota ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kekuatan otot tangan, panjang tungkai, dan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang Kota Bandar Lampung. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pelatihan yang lebih efektif dan berbasis bukti ilmiah.

Berdasarkan pandangan tersebut diatas penulis mencari faktor-faktor yang menghubungkan i kecepatan renang gaya bebas 25 m pada Atlit Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung dan penulis tertarik untuk meneliti dengan memformulasikan judul sebagai berikut **“HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TANGAN, PANJANG TUNGKAI DAN MENTAL TOUGHNESS TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET RENANG KOTA BANDAR LAMPUNG”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam peneitian ini dapat diidentifikasi dan beberapa pertanyaan yang muncul sehubungan dengan kecepatan renang gaya bebas adalah:

1. Kurangnya pemahaman yang mendalam mengenai hubungan kekuatan otot tangan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung.
2. Belum adanya kajian komprehensif tentang peran panjang tungkai dalam mendukung efisiensi gerakan dan kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang klub tersebut.
3. Minimnya penelitian terkait hubungan mental toughness dalam membantu atlet mempertahankan performa optimal saat menghadapi tekanan kompetisi renang gaya bebas.
4. Kurangnya data empiris yang mengintegrasikan ketiga faktor (kekuatan otot tangan, panjang tungkai, dan mental toughness) dalam menganalisis kecepatan renang gaya bebas pada atlet Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diidentifikasi hubungan antara faktor-faktor tersebut sehingga dapat dijadikan acuan dalam perencanaan program pelatihan yang lebih terarah dan efektif.

1.3. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka perlu adanya pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: hubungan kekuatan otot tangan, panjang tungkai dan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlet Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung.

Pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada analisis hubungan antara kekuatan otot tangan, panjang tungkai, dan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas. Penelitian ini dilakukan pada atlet Jaka Utama Swimming Club di Bandar Lampung sebagai subjek utama. Fokus penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa variabel yang dikaji memiliki keterkaitan langsung dengan peningkatan performa renang atlet, khususnya dalam gaya bebas. Dengan adanya pembatasan masalah ini, penelitian dapat lebih terarah, tidak menyimpang dari topik utama, serta memberikan hasil yang lebih spesifik dan aplikatif dalam dunia olahraga renang.

Pembatasan ini juga dilakukan agar penelitian tetap berada dalam ruang lingkup yang terukur dan dapat dianalisis secara mendalam. Kekuatan otot tangan dipilih sebagai salah satu variabel karena memiliki peran penting dalam tarikan tangan saat berenang, yang secara langsung memengaruhi daya dorong dalam air. Panjang tungkai dipertimbangkan karena berhubungan dengan panjang langkah renang dan efisiensi pergerakan dalam air. Sementara itu, mental toughness atau ketangguhan mental juga dikaji karena faktor psikologis sering kali menjadi penentu utama dalam performa atlet, terutama dalam menghadapi tekanan saat perlombaan atau latihan intensif.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga aspek psikologis yang dapat memengaruhi kecepatan renang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap performa atlet renang, khususnya dalam gaya bebas. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan

bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif serta membantu atlet dalam mengembangkan potensi mereka secara optimal.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang masalah, identifikasi masalah dan latar pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan kekuatan otot tangan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlet Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung?
2. Apakah ada hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlet Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung?
3. Apakah ada hubungan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlet Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung?
4. Apakah ada hubungan kekuatan otot tangan, panjang tungkai dan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlet Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah tentang hubungan kekuatan otot tangan, panjang tungkai dan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlet Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tangan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlit Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlit Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung
3. Untuk mengetahui hubungan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlit Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung.
4. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tangan, panjang tungkai dan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlit Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung.

1.6. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui hubungan kekuatan otot tangan, panjang tungkai dan mental toughness terhadap kecepatan renang gaya bebas pada Atlit Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan memicu munculnya ide ide baru bagi guru olahraga dan pelatih renang dalam mengupayakan perkembangan peningkatan kecepatan kemampuan renang gaya bebas pada anak didiknya. Selain itu penelitian ini juga diharapkan menjadi salah satu bahan ilmiah dalam mengkaji kemampuan renang gaya bebas atlit renang dikota Bandar Lampung.

2. Secara praktis

a) Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih renang dalam menyelenggarakan pembelajaran dan pelatihan di club atau perkumpulan privat renang.

b) Bagi Atlit

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan atlet untuk latihan lebih baik dan menghasilkan prestasi yang maksimal.

c) Bagi peneliti berikutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan bagi peneliti berikutnya khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang menghubungkan i kecepatan renang gaya bebas pada Atlit Jaka Utama Swimming Club Bandar Lampung