

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya renang yang paling populer dan sering diperlombakan dalam kejuaraan renang. Gaya ini menggunakan gerakan lengan dan tungkai secara bergantian untuk mendorong tubuh bergerak maju. Kecepatan renang gaya bebas dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kekuatan otot lengan. Pada atlet renang, indeks massa tubuh (IMT) dan kekuatan otot lengan memiliki peran penting dalam menentukan performa renang, terutama dalam meningkatkan kecepatan renang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara IMT dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas.

Dalam dunia olahraga kebugaran, pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan renang dapat memberikan pandangan lebih komprehensif untuk melatih atlet yang meningkatkan prestasi. Melalui penelitian ini, kita dapat memahami sejauh mana IMT dan kekuatan otot lengan dapat menjadi predictor kecepatan renang, yang pada gilirannya dapat membantu pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan program latihan dan mencapai hasil yang terbaik.

Melakukan renang juga perlu memerlukan teknik dasar yang baik, seperti menggerakkan lengan, meluncur, serta teknik pengambilan nafas yang

baik dan juga dukungan kondisi tubuh yang dapat menunjang untuk dapat melakukan gerakan renang. Kondisi fisik adalah kesanggupan seseorang untuk mendukung aktivitas psikomotorik Ali Bisri El Muniri et al. (n.d.). Kondisi fisik menjadi faktor penting dalam meraih sebuah prestasi, selain itu kondisi fisik yang stabil juga dapat membekali kemampuan untuk melakukan teknik dasar renang. Karena seorang atlet renang harus dapat memiliki teknik dasar yang benar dan stabil, agar jalanya pertandingan dapat dilakukan sesuai jarak tempuh yang diperlombakan.

Secara karakteristik, anak usia Sekolah Dasar memiliki ketertarikan dalam melakukan aneka macam aktivitas fisik pada bentuk permainan, sehingga secara alamiah, anak-anak mempunyai ketertarikan dalam berbagai aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang menyenangkan bisa membuat anak bersemangat dalam melaksanakan kegiatan fisik Wahono et al. (2019). Masa anak-anak merupakan waktu dimana keterampilan motorik serta kognitif berkembang secara dinamis serta dapat dilakukan dengan aktivitas fisik yang menyenangkan Sabani (2019). Berbagai aktivitas olahraga yg disenangi oleh anak diantaranya yaitu olahraga sepakbola, bulutangkis, renang serta sebagainya.

Kegiatan renang bagi anak-anak sebagai salah satu aktivitas olahraga yang menarik sebab, anak bisa melakukan banyak sekali gerakan renang pada bentuk yang bermacam-macam. Renang di perkembangannya bisa mempertinggi keterampilan motorik dan berbagai potensi fisik menggunakan lebih optimal. Olahraga renang mempunyai karakteristik selalu

menggerakkan semua tubuh terutama tangan, kaki, badan serta kepala secara aktif Zen Rahfiludin et al. (2018). sebagai akibatnya menggunakan selalu ergerak aktif selama melakukan gerakan renang maka akan dapat mendorong anak untuk menaikkan ketrampilan motorik dan berdampak positif terhadap perkembangan fisik anak.

Perkembangan olahraga renang telah menyebar ke banyak sekali daerah, salah satunya yaitu Madiun. Madiun menjadi galat satu kota di JawaTimur, memiliki rakyat dengan ekspresi dominan yang cukup akbar terhadap olahraga renang, hal ini ditunjukkan dengan setiap sekolah berasal Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas mempunyai program kegiatan renang dalam pembelajaran, selain itu juga ada beberapa sekolah yang mewajibkan siswanya mengikuti ekstrakurikuler renang. Selain aktivitas di sekolah, renang juga menjadi aktivitas yg digemari sang anak, hal ini ditunjukkan dengan terdapat beberapa klub renang yg berada di wilayah tadi, antara lain Klub Piranha SC, Klub Renang Pangeran Timoer, Klub Renang Galaxi dan sebagainya. Klub renang pada Madiun didominasi sang para atlet renang pemula yg antara lain yaitu anak usia 9 – 18 tahun.

Salah satu klub renang yang membina atlet asal usia 9 – 18 tahun yaitu Klub Renang Piranha, yang mempunyai banyak atlet junior di usia 9 – 18 tahun. training atlet usia dini ialah galat satu faktor penting pada pencapaian prestasi olahraga. Proses pemanduan talenta olahraga perlu dilakukan asal usia sedini mungkin, sebagai akibatnya bakat-talenta calon atlet bisa ditemukan menggunakan tepat Didik Rilastiyo Budi & Syafei

(2021) dengan proses pelatihan yang menitik beratkan kepada atlet dengan rentan umur Sekolah Dasar, proses pembinaan atlet renang pada Madiun sudah berjalan menggunakan cukup baik. namun yg perlu diperhatikan yaitu tidak hanya pemanduan dan training atlet usia Sekolah Dasar, akan tetapi pula harus diperhatikan komposisi fisik anak yg dicermati asal segi tinggi serta berat badan.

Tinggi serta berat badan yang dimiliki akan berpengaruh terhadap indeks masa tubuh yg dimiliki. menggunakan indeks masa tubuh yang ideal, anak bisa melakukan gerakan renang menggunakan lebih baik. Hasil penelitian terdahulu menerangkan bahwa keterampilan motoric umum lebih rendah pada anak-anak yg mengalami obesitas daripada rekan-rekan dengan berat badan normal serta kelebihan berat badan D'Hondt et al. (2008). Kajian mengenai komposisi indeks masa tubuh yang dimiliki sang atlet junior di klub renang Piranha Madiun belum pernah dilakukan, sehingga belum diketahui apakah anak-anak yang dibina mempunyai komposisi tubuh yang ideal menjadi atlet renang junior atau tidak.

Pengukuran indeks masa tubuh dipemilihan atlet junior belum dilaksanakan dengan baik, karena di perekrutan anak yang mengikuti acara latihan renang tak dilaksanakan tes tinggi dan berat badan, sebagai akibatnya komposisi tubuh yang dimiliki oleh anak tak terpantau secara terukur. Hal ini jelas kurang menguntungkan apabila tujuan asal pelatihan tidak hanya buat beranjak aktif serta menyenangkan olahraga akan tetapi juga bertujuan buat mencapai prestasi pada cabang olahraga renang melalui kejuaraan di

tingkat kabupaten maupun provinsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan renang gaya bebas 50m?
2. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50m?
3. Adakah hubungan antara indeks massa tubuh, kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50m?

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini, maka dirasa perlu dilakukan pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus kepada masalah-masalah yang ingin dipecahkan.

1. Penelitian ini menitikberatkan pada Hubungan IMT dan Kekuatan Otot lengan Pada Kecepatan Renang Gaya bebas 50m Atlet Renang Piranha SC Kab. Madiun dan
2. Atlet yang dijadikan sampel penelitian yaitu atlit berjenis kelamin laki-laki dengan rentan usia 13-16 tahun.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan renang gaya bebas.
2. Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan informasi tentang hubungan indeks massa tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas.
2. Membantu para atlet renang dan pelatih renang dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.
3. Menjadi bahan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan indeks massa tubuh, kekuatan otot lengan, dan kecepatan renang gaya bebas.