BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembinaan olahraga adalah salah satu unsur terpenting dalam menciptakan atlet-atlet yang berprestasi, dengan diadakannya pembinaan atlet akan dibimbing dan diarahkan ketarget tujuan yang ingin dicapainya. Pembinaan juga merupakan cara yang digunakan untuk meningkatkan kualitas Olahraga Renang (Martinus et al., 2021). Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Pembinaan olahraga adalah slah satu unsur terpenting dalam menciptakan atlet-atlet yang berprestasi, dengan diadakannya pembinaan atlet akan dibimbing dan diarahkan ketarget tujuan yang ingin dicapai. Berkaitan dengan hal tersebut, kegiatan olahraga prestasi perlu ditingkatkan dan dikembangkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga, induk organisasi setiap cabang olaharaga harus melakukan berbagai upaya dan mendapatkan dukungan pemerintah, salah satunya melakukan pembinaan olaharaga prestasi melalui cabang olahraga renang (Khairoh et al., 2022).

Secara lebih spesifik Sriningsih (Priana, 2019) menjelaskan olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menuntut kinerja otot

yang kompleks. Dalam melakukan gerakan gaya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen bergerak. Selain itu renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik (Malik & Marsudi, 2021). Seorang perenang yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*faste*r), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*eksplosive power*) (Erison & Ridwan, 2020).

Renang gaya bebas sangat dibutuhkan kekuatan pada kaki atau tungkai. Karena tungkai pada saat melakukan renang gaya bebas bergerak naik turun. Gerakan naik turun pada tungkai dilakukan secara terus menerus. Sehingga diperlukan kekuatan otot tungkai dalam melakukan gerakan naik turun pada tungkai selama berenang gaya bebas. (I. Kurniawan & Winarno, 2022). Kekuatan otot tugkai merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet renang. Pentingnya power otot tungkai dalam olahraga renang karena gerakan tungkai yang kuat dan cepat akan menghasilkan kecepatan berenang yang maksimal (Ramdhan & Purnamasari, 2020).

Kemampuan daya tahan penting dimiliki oleh atlet renang. Seorang atlet dituntut untuk terus berlatih sehingga dapat meningkatkan peforma dan dapat memperoleh hasil yang maksimal. Disamping penyusunan program latihan dari pelatih, hal ini juga harus disesuaikan dengan peforma atlet agar dapat mencapai tujuan dari program latihan tersebut (Rio & Imam, 2022). (Putra & Witarsyah, 2019) menjelaskan latihan otot lengan dan tungkai dapat meningkatkan daya tahan kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan dalam

renang 50 meter gaya dadauntuk mendapat kemampuan renang 50 meter gaya dada yang baik.

Daya ledak (*power*) adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Dalam renang gaya dada, power otot lengan dan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan ayunan tangan dan dorongan secepat dan sekuat mungkin (Putra & Witarsyah, 2019).

Setelah kondisi fisik dalam cabang olahraga renang penguasaan teknik merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang (Sembiring & Wiyaka, 2021). Hal yang sama diugkapkan oleh (Harmoko & Sovensi, 2021) bahwa penguasaan teknik renang menjadi hal penting, karena penguasaan teknik yang benar dan berkualitas penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Dengan demikian, apabila seorang atlet memiliki kualitas teknik yang baik dan benar, maka dapat memperbaiki kecepatan renang bebas seseorang sehingga bisa mencapai kemenangan untuk meraih prestasi.

Pada cabang olahraga renang, kelentukan sangat dibutuhkan bahkan pada tingkat yang cukup tinggi (Amicta & Maidarman, 2019), dari pendapat tersebut maka dapat diyakini bahwa kondisi kelentukan sangat dibutuhkan oleh setiap atlet renang. Kondisi fisik kelentukan pinggang seorang perenang sangat mempengaruhi kecepatan renang, sebab kemampuan daya tahan otot lengan dan kelentukan pinggang yang baik mampu memperkecil keletihan dan meminimalisir terjadinya cidera (As'andira et al., 2021).

Hasil dari pengamatan di klub megalodon kota Palembang para atletl masih terdapat kesalahan yang dilakukan atlet saat melakukan start renang yaitu pada saat melakukan start diawal, *taimming*, dan lompatannya sehingga gerakan terlihat kaku. Selain itu terdapat permasalahan pada *explosive power*, dimana terdapat pergerakan cepat dan pergerakan yang lambat dari atlet renang ini menyebabkan berkurangnya kecepatan kontraksi otot pada atlet. Kurangnya kecepatan renang yang dicapai atlet, seperti koordinasi gerakan yang kurang baik antara tangan dan kaki menyebabkan tidak efektifnya dalam mengambil napas maupun laju kecepatan badan ke depan, kurangnya kecepatan gerak kaki dalam melakukan ayunan, dan sebagainya. Selain itu kekuatan otot yang kurang baik menyebabkan kelelahan pada atlet pada saat berenang.

Penelitian dilakukan oleh (Malik & Marsudi, 2021) Atlet Renang Pustlada Jawa Timur (Lapis Kedua) PNN 2021, hasil rata rata tes di atas dari tes renang 2000 m , tes *Grip Strenght Dynamometer*, tes *Chin Up*, tes *Long Jump*, tes *Side Step*, dan tes *Push Up*, bahwa tes yang dilakukan oleh atlet renang PUSLATDA Jatim (lapis kedua) PNN tahun 2021 dengan hasil rata rata 215,49 masuk kategori baik.dan penelitian (Suciati & Subagio, 2022) menyetakan Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur walaupun rata-rata dari hasil tes tiap atlet dapat dikatakan hamper mendekati target dan 77% atlet dapat memenuhi target. Kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah Puslatda Povinsi Jawa Timur masuk dalam kategori belum dapat memenuhi target dengan catatan harus lebih meningkatkan performa nya dalam hal kondisi fisik yang dimiliki tiap atletnya terutama dalam hal kelentukan, kelincahan dan juga daya tahan atlet.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah tersebut yaitu kondisi fisik, daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang, atlet renang klub megalodon kota Palembang. Peneliti membatasi masalah kondisi fisik pada *explosive power*, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan atlet klub megalodon kota Palembang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan permasalahan yang diambil maka peneliti merumuskan beberapa permasalahan adalah bagaimana profil kondisi fisik atlet renang klub megalodon Kota Palembang.

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan malasah, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet renang klub megalodon Kota Palembang.

D. Manfaat penelitian

1. Secara teoritik

   Secara teoritik dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai profil kondisi fisik atlet renang klub megalodon Kota Palembang, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan atlet renang.

2. Secara Praktis

   a. Bagi atlet

      Agar mengetahui profil kondisi fisik yang dimilikinya, serta memotivasi pemain untuk meningkatkan kondisi fisik karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen taktik, teknik, dan mental.

b. Bagi klub megalodon Kota Palembang,

Dapat digunakan sebagai dokumentasi atau pendataan atlet secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.

c. Bagi pelatih

Dapat digunakan sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap progam yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan di laksanakan.

Universitas Bina Darma