

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Salah satu olahraga yang paling digemari saat ini adalah berenang. Sudah diketahui bahwa olahraga renang ini menyenangkan dan cocok untuk dilakukan oleh segala usia, termasuk bayi dan orang dewasa. Karena letak geografis Indonesia yang memiliki banyak pantai dan lautan, banyak orang, termasuk anak muda, yang bisa berenang. Faktanya, banyak perenang Indonesia yang berprestasi di tingkat dunia (Malik & Marsudi, 2021). Berenang merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang melibatkan menggerakkan beberapa bagian tubuh agar tetap hidup dan membiarkan bagian tubuh lainnya bergerak bebas. (Sparks & Ring, 2022). Menjaga kesehatan fisik, meningkatkan keselamatan diri, meningkatkan kemampuan fisik, mendorong perkembangan dan pertumbuhan fisik, serta berfungsi sebagai alat pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, dan kesuksesan hanyalah beberapa dari sekian banyak manfaat berenang. Hanya jika dilakukan dengan benar dan di bawah pengawasan pelatih bersertifikat, semua manfaat ini dapat terwujud. Pembinaan dan program latihan dapat meningkatkan prestasi olahraga. Ada empat jenis renang yang berbeda: gaya *frontcrawl*, gaya dada, gaya punggung, dan kupu-kupu. (Nugroho et al., 2021)

Pada saat pelaksanaan observasi penelitian yang bertempat di Kolam Renang Nirmala Asri Kabupaten Buleleng, yang merupakan bagian dari Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng, yang terdiri dari sejumlah klub renang yang secara teratur melakukan latihan empat hingga lima kali seminggu. Atlet umur 11 – 12 tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng, yang telah berpartisipasi dalam berbagai perlombaan, belum menunjukkan kondisi fisik yang baik. Peneliti melihat

beberapa atlet di Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng melakukan gerakan renang gaya *frontcrawl* yang terlalu kaku. Misalnya, mereka mengayunkan kaki mereka dari lutut ke paha daripada mencangkul, dan telapak tangan mereka memukul permukaan air yang seharusnya menusuk. Ini adalah bagian dari kelentukan. Setelah menemukan masalah di lapangan, peneliti sangat tertarik pada hubungan kelentukan dan *range of motion* dalam renang gaya *frontcrawl* 50 meter pada atlet umur 11 – 12 tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng, Beragam gaya digunakan, seperti gaya kupu-kupu, katak, dan gaya punggung. Renang *frontcrawl* merupakan teknik renang yang kedua kakinya digerakkan secara linier dengan posisi badan menghadap ke bawah. Renang *frontcrawl* adalah renang dengan satu tangan melintasi permukaan air secara bergantian dengan tetap menjaga tubuh lurus (Rohman, 2019). Dasar-dasar gaya *frontcrawl* meliputi postur tubuh, pernapasan, gerakan anggota tubuh atas dan bawah, serta koordinasi (Behm, Aragão-Santos, dkk., 2023). Dibandingkan dengan teknik renang lainnya, gaya *frontcrawl* sangat efektif karena memanfaatkan tangan dan kaki dengan cara yang unik, sehingga memungkinkan adanya waktu istirahat selama pemulihan. Teknik berenang gaya *frontcrawl* adalah gaya renang yang ideal bagi mereka yang baru belajar berenang karena memiliki serangkaian gerakan yang hampir mirip satu sama lain dan dianggap dianggap sebagai teknik renang paling mendasar yang harus dipelajari oleh semua perenang, mulai dari pemula hingga perenang elit (Behm, Alizadeh, et al., 2023). Gaya *frontcrawl* renang ini tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya renang lainnya. Kesalahan umum gaya *frontcrawl* termasuk mengambil napas terlalu dini atau terlambat, kaki perenang yang tidak *rileks*, sikap tubuh yang meliuk-meliuk, menarik siku dengan terlalu lurus, jalan istirahat yang

lebar, pernapasan ke belakang, lengan berhenti istirahat atau lambat, tahap mendorong berhenti terlalu lambat atau terlalu awal, dan tendangan dengan ujung jari. Pada penelitian ini, beberapa atlet umur 11 – 12 tahun pada Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng belum menguasai gerakan renang gaya *frontcrawl*. Ini berarti bahwa mereka mengayunkan kaki mereka dari lutut ke paha daripada mencangkul, dan telapak tangan mereka memukul permukaan air yang seharusnya menusuk. Ini sangat memengaruhi kecepatan renang gaya *frontcrawl* 50 meter atlet umur 11 – 12 tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng.

Keadaan fisik adalah keseluruhan yang terdiri dari berbagai bagian yang sulit dipelihara atau diperbaiki. Untuk meningkatkan prestasi atlet, kondisi fisik menjadi sangat penting dan tidak dapat ditunda. Menurut (Afshari et al., 2023), kondisi fisik terdiri dari empat bagian: kelentukan (juga dikenal sebagai kelentukan), kecepatan gerak (juga dikenal sebagai SAQ), kekuatan (juga dikenal sebagai kekuatan), dan daya tahan (juga dikenal sebagai daya tahan). Dibutuhkan kemampuan kondisi fisik tingkat tinggi (Ariani et al., 2022). Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dengan rentang gerak sebanyak sendi seseorang. Elemen kuncinya meliputi bentuk, ligamen, dan elastisitas otot. Kelentukan sangat penting dalam olahraga karena kurangnya kelentukan sendi dapat menghambat pergerakan atau mengakibatkan kerusakan otot. (Arifin, Zainul, Slamet Junaidi, 2021) menjelaskan bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk menyesuaikan dan menjalankan seluruh fungsi tubuh dengan rentang gerak yang seluas-luasnya, terutama pada otot dan ligamen di sekitar persendian. Dalam penelitian ini, beberapa atlet dari umur 11 – 12 tahun juga menunjukkan kelengkungan yang kurang, seperti tungkai kaki mereka tetap mencangkul, yang seharusnya lurus, dan

telapak tangan mereka tetap memukul permukaan air, yang seharusnya menusuk dari lutut yang seharusnya dari paha. Semua hal ini merupakan bagian dari kelentukan, karena jika atlet tidak mempunyai kelentukan yang bagus hal ini sangat mempengaruhi teknik gerakan renang gaya *frontcrawl*.

*Range of motion* adalah ukuran kelentukan yang melibatkan ligament, tendon, otot, tulang, dan sendi. Oleh karena itu, pengujian *range of motion* sangat penting untuk menilai kebugaran dan menilai kelentukan atau kemungkinan kerusakan. *Range of motion* menggambarkan kemampuan sendi tertentu untuk bergerak ke segala arah yang seharusnya digerakkan. Dalam penelitian ini, beberapa atlet dari umur 11 – 12 tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng memiliki yang *range of motion* lebih terbatas. Misalnya, dalam renang gaya *frontcrawl*, beberapa atlet melakukan kayuhan tangan hanya sampai pinggang, padahal itu seharusnya sampai belakang. Ini berdampak negatif pada renang gaya *frontcrawl*. Badan yang membidangi olahraga akuatik di Indonesia adalah Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Pada tanggal 21 Maret 1951, PRSI didirikan di Jakarta, dengan Prof. Dr. Poerwo Soedarmo menjabat sebagai ketua umum pertama. Kegiatan yang menggunakan media udara, antara lain kolam renang, pantai, sungai, danau, atau simulator lainnya seperti benda atau balon plastik yang dapat digunakan untuk aktivitas fisik, disebut dengan aktivitas akuatik. Olahraga udara meliputi renang, polo air, menyelam, dayung, dan banyak lagi. (Ishak, 2016). Fokus penelitian ini adalah Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng yang bertempat di Kolam Nirmala Asri di Kabupaten Buleleng.,Salah satu bentuk pembinaan prestasi adalah perlombaan atau kejuaraan dalam cabang olahraga renang. Berikut kelompok umur (KU) yang bertanding dalam kejuaraan

renang: KU I: 15–17 tahun; KU II: 13–14 tahun; KU III: 11–12 tahun; KU IV: 10 tahun ke bawah; KU (Senior): 18 tahun ke atas, Karena beberapa atlet dari umur 11-12 tahun, memiliki kelentukan yang lebih rendah di Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kelentukan dan *range of motion* pada renang gaya *frontcrawl* 50 meter. Kemungkinan pengukuran kecepatan di lingkungan perairan tanpa batasan bagi perenang merupakan tantangan besar bagi para insinyur dan ilmuwan di bidang olahraga. Di masa lalu, sistem video adalah pilihan pertama dalam pemantauan dan analisis perenang selama latihan. Penerapan sensor inersia kecil memungkinkan munculnya metode baru untuk analisis gerak perenang. Sistem kecil ini ringan, mudah digunakan dan tidak membatasi perenang selama latihan, memungkinkan pemantauan yang mudah, yang setelah dianalisis akan menghasilkan peningkatan dalam pelatihan (Michaela et al., 2016).

Peneliti ingin menyelidiki “Hubungan Kelentukan dan *Range Of Motion* Pada Renang *Frontcrawl* 50 Meter Pada Atlet Usia 11 -12 Tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng” berdasarkan latar belakang informasi yang telah diberikan sebelumnya.

## **1.2 IDENTIFIKASI MASALAH PENELITIAN**

Pada uraian di atas hasil dari observasi peneliti menemui beberapa masalah yang ada pada atlet diantaranya;

1. Beberapa Atlet renang gaya *frontcrawl* 50 meter umur 11 – 12 tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng belum memiliki teknik gerakan renang gaya *frontcrawl* yang kurang baik

- 2 Beberapa Atlet renang gaya *frontcrawl* 50 meter umur 11 – 12 tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng memiliki kelentukan yang kurang sehingga menyebabkan teknik gerakan renang gaya *frontcrawl* tidak baik.

### 1.3 BATASAN MASALAH

Hal ini harus diterapkan dengan mempertimbangkan sejarah masalah dan identifikasi masalah penelitian agar ruang lingkup penelitian lebih tepat dan tepat sasaran. “Hubungan Kelentukan dan *Range Of Motion* Renang Gaya *Frontcrawl* 50 Meter Pada Atlet Usia 11-12 Tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng” menjadi fokus penelitian ini.

### 1.4 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan keterbatasan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut : Apakah kelentukan dan *range of motion* pada renang gaya *frontcrawl* 50 meter pada atlet usia 11 - 12 tahun di Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng berhubungan dengan satu sama lain?

### 1.5 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Bagaimana hubungan atlet Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng umur 11-12 tahun renang gaya *frontcrawl* 50 meter pada kelentukan.

2. Bagaimana hubungan atlet Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng umur 11- 12 tahun *range of motion* pada renang gaya *frontcrawl* 50 meter.
3. Bagaimana hubungan atlet Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng umur 11-12 tahun kelentukan dan *range of motion* pada renang gaya *frontcrawl* 50 meter.

## 1.6 MANFAAT PENELITIAN

Permasalahan yang telah diidentifikasi oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat.

Berikut ini adalah kelebihan dari penelitian ini:

1. Secara teori, penelitian ini dapat menghasilkan informasi ilmiah khususnya mengenai pembelajaran renang di Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng.
2. Secara realistik
  - A. Dengan menciptakan model latihan untuk meningkatkan kelentukan, penelitian ini sangat membantu pelatih dalam meningkatkan latihan fisik sejalan dengan dasar-dasar pendekatan renang gaya *frontcrawl*.
  - B. Menurut penulis, penelitian ini dapat merangsang kreativitas dalam menciptakan latihan kelentukan dan memberikan wawasan segar tentang hubungan antara kelentukan dengan gaya renang saat mempelajari metode renang gaya *frontvrawl* 50 meter.