

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Renang merupakan olahraga yang sangat digemari dan diminati oleh masyarakat di Indonesia mulai dari berusia muda sampai berusia tua, olahraga renang sangat di gemari dikarenakan sangat penting juga bagi kehidupan. Renang memiliki berbagai macam jenis gaya renang yaitu, renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung, dan renang gaya kupu-kupu, dikarenakan banyaknya peminat olahraga renang maka renang mulai

diperlombakan di berbagai event seperti dalam *Asian Games*, *Sea Games*, Pekan Olahraga Nasional dan Olimpiade dengan memperebutkan 40 medali emas.

Untuk tercapainya hasil atau prestasi yang diharapkan pada saat ketatnya persaingan antara para atlet renang sangatlah tidak mudah, dikarenakan banyak faktor yang menentukan majunya sebuah hasil prestasi yang sangat memuaskan, contohnya seperti faktor lengan yang panjang, tinggi badan, panjang tungkai, kemampuan menghirup oksigen, serta kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Para pelatih renang khususnya pelatih renang Jawa Timur dapat dijadikan sebagai tumpuan agar olahraga renang dapat meraih prestasi, salah satu pelatihan olahraga di bidang renang yaitu renang gaya bebas, dengan diadakannya perlombaan gaya bebas ini maka akan didapatkan perwakilan atlet renang Jawa Timur untuk di perlombakan di tingkat nasional yaitu Pekan Olahraga Nasional.

Prestasi dalam cabang olahraga renang, terutama dalam gaya bebas terdapat banyak aspek pendukung yang diperhatikan yaitu teknik dalam renang gaya bebas, seperti *stroke rate* (tingkat siklus), *stroke length* (jarak per siklus), *stroke frequency* (frekuensi siklus), serta berapa lama atlet tersebut melakukan *underwater* pada saat memulai olahraga renang. *Stroke Frequency* dalam gaya bebas adalah diperoleh dari jumlah gerakan siklus lengan tangan kanan dan lengan tangan kiri yang digabungkan menjadi 1 siklus pada saat sesudah atlet melakukan gerakan *underwater* dengan jarak 0-25 dan 25-50 meter, *Stroke length* adalah diperoleh dari hasil *Swimming Velocity* dibagi oleh *Stroke Rate* (meter / siklus), *Stroke rate* adalah hasil dari pembagian *Stroke Frequency* waktu yang ditempuh 0-25 dan 25-50 per menit (siklus / menit ).

Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang mengarah pada

gambaran atau deskripsi tentang keterampilan gerak sebagai penunjang atlet untuk prestasi renang gaya bebas. Seperti *stroke rate* (tingkat siklus), *stroke length* (jarak per siklus), *stroke frequency* (frekuensi siklus) dalam cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter putri di event try in Jawa Timur 2021. Karena pada *event try in Jawa Timur 2021* ini para atlet melakukan uji coba bertanding dengan para atlet renang lainnya dari provinsi Jawa Timur untuk mempersiapkan diri di kejuaraan lainnya seperti Pekan Olahraga Nasional.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Ruang Lingkup untuk penelitian ini terbatas pada analisa *stroke rate* (tingkat siklus), *stroke length* (jarak per siklus), *stroke frequency* (frekuensi siklus) dalam cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter putri di event try in Jawa Timur 2021. Hal ini mengandung makna bahwa penelitian ini dibatasi pada penganalisaan jumlah

*stroke rate, stroke length, stroke frequency* dalam cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter putri.

### **C. Rumusan Masalah**

Dengan memperhatikan latar belakang diatas, maka penulis akan melaksanakan dan mencari data serta informasi supaya dapat melakukan pembahasan masalah di atas yang nantinya akan dijadikan pedoman dalam langkah selanjutnya.

Untuk mencapai tujuan dari penelitian ini maka peneliti akan sajikan rumusan masalah yaitu berapa jumlah *stroke rate, stroke length, stroke frequency* dalam cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter putri di event try in renang Jawa Timur tahun 2021?

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan umum

Untuk memperoleh data tentang jumlah *stroke rate*, *stroke length*, *stroke frequency* dalam cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter putri di event try in renang Jawa Timur tahun 2021.

## 2. Tujuan Khusus

Untuk mengklasifikasikan *stroke rate*, *stroke length*, *stroke frequency* dalam cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter putri di event try in renang Jawa Timur tahun 2021.

## E. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas : renang gaya bebas 50 meter putri di *event try in* Jawa Timur 2021
2. Variabel Terikat :
  - a. *Stroke frequency* adalah diperoleh dari jumlah gerakan siklus lengan tangan kanan dan lengan tangan kiri yang digabungkan menjadi 1 siklus pada saat sesudah atlet melakukan gerakan

*underwater* dengan jarak 0-25 dan 25-50 meter (menurut Castle, 2011)

- b. *Stroke length* adalah diperoleh dari hasil *Swimming Velocity* dibagi oleh *Stroke Rate* (meter / siklus) (menurut Latt et al., 2010)
- c. *Stroke rate* adalah hasil dari pembagian *Stroke Frequency* waktu yang ditempuh pada jarak 25-50 per menit (siklus / menit ) (menurut Latt et al., 2010)

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini nantinya dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan sebagai tolak ukur dalam cabang olahraga renang gaya bebas 50 meter putri tentang jumlah *stroke rate*, *stroke length*, *stroke frequency* terhadap atlet renang putri Jawa Timur.

## 2. Manfaat Praktis

- b. Manfaat praktis bagi peneliti, yaitu untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti.
- c. Manfaat praktis bagi guru atau pelatih, yaitu diharapkan adanya penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga renang gaya bebas.

Manfaat praktis bagi siswa atau atlet, yaitu sebagai pedoman untuk meningkatkan motivasi belajar dan berlatih agar mampu memperoleh hasil yang lebih baik.