

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain pada umumnya. Renang dilakukan di air, sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, sedangkan di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut kemudian menjadi gaya-gaya dalam renang (Roeswan dan Soekarno, 1979:37).

Negara-negara yang terbukti bahwa renang sudah dikenal sejak zaman dahulu, yaitu di Cina, India, Yunani, Syira dan negara lainnya. Ternyata di negara tersebut terdapat mata air, yang menyebabkan adanya danau, sungai dan laut. Tempat-tempat tersebut merupakan tempat sumber mata pencaharian bagi masyarakat sekitarnya. Pada awalnya mereka menangkap ikan, menyelam mencari kerang atau terpaksa harus menyebrangi sungai ataupun danau untuk bertani ,yang akhirnya menyebabkan renang bisa dikuasai (Indik Kamadi, 2008:1.4).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga aquatik. Renang adalah upaya untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Menurut Budiningsih (2010:17) ada beberapa gaya

dalam renang, antara lain renang gaya bebas, renang gaya punggung, renang gaya dada, dan renang gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu sering disebut sebagai gaya renang yang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan pemulihan ke atas permukaan air secara bersamaan.

Renang gaya kupu-kupu waktu tempuh sangat penting karena merupakan tolak ukur keberhasilan bagi setiap perenang dalam mencapai *finish*. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan ini erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi (M. Sajoto, 1988:58).

Perlombaan renang dituntut mampu menempuh jarak lintasan yang diperlombakan untuk mendapatkan hasil yang secepat mungkin. Berenang gaya kupu-kupu dibutuhkan kekuatan yang dihasilkan dari gerakan lengan. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Menurut Engkos Kosasi (1993 : 54), “Komponen fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga renang adalah kekuatan otot, daya tahan otot, *agility*, kelentukan dan power”. Unsur kondisi fisik yang diperlukan pada renang gaya kupu-kupu yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang. Sesuai dengan sistem energi yang dibutuhkan dalam renang gaya kupu-kupu unsur yang paling dominan adalah kekuatan, khususnya kekuatan otot lengan. Salah satu usaha meraih prestasi optimal dalam aspek pengembangan fisik (*Physical Build Up*) yaitu meningkatkan kondisi fisik atlet.

M.Sajoto (1988:57-59), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tersebut sebagai berikut: 1. Kekuatan (*strenght*), 2. Daya tahan (*endurance*), 3. Daya ledak otot (*muscular power*), 4. Kecepatan (*speed*), 5. Kelentukan (*flexibility*), 6. Keseimbangan (*balance*), 7. Koordinasi (*coordination*), 8. Kelincahan (*agility*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Reaksi (*reaction*),

Club Tirta Prima Medan merupakan *club* renang yang sudah turut bersaing dengan perlombaan renang tingkat nasional. Altet *club* ini sering mewakili Sumatra Utara dalam *event* tingkat nasional. Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara dan menurut hasil pengamatan pada atlet *Club* Tirta Prima Medan Tahun 2018 didasarkan data-data yang diperoleh, atlet memiliki berbagai kemampuan fisik yang berbeda antara atlet satu dengan atlet yang lainnya. Dengan demikian kemampuan yang dimiliki atlet dalam renang gaya kupu-kupu berbeda pula.

Menurut pelatih tersebut, faktor utama kegagalan ini adalah kemampuan otot lengan para atlet putra itu kurang memadai sehingga berpengaruh pada kecepatan renang pada atlet tersebut, sesuai tingkat umurnya dan limit waktu renang gaya kupu-kupu 50 meter putra yang ditentukan untuk lolos pada *event* nasional, sumber (KRAPSI) yaitu :

- Kelompok Umur (KU I usia 16-18 tahun) limit waktunya 31,03 detik.
- Kelompok Umur (KU II usia 14-15 tahun) limit waktunya 32,70 detik.
- Kelompok Umur (KU III usia 12-13 tahun) limit waktunya 34,57 detik.
- Kelompok Umur (KU IV usia 10-11 tahun) limit waktunya 36,67 detik.

Berdasarkan limit prestasi Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia, limit prestasi untuk KU III usia 12-13 adalah 00.34.57 detik. Melihat keadaan hasil tes pendahuluan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter pada atlet putra usia 12-13 tahun, dapat disimpulkan bahwa kecepatan renang tersebut masih banyak yang kurang baik dan perlu diberikan suatu bentuk latihan yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu para atlet tersebut.

Oleh karena itu pemberian latihan khusus pada otot lengan tersebut perlu mendapat perhatian yang lebih dengan tidak mengesampingkan latihan bagi kelompok otot pendukung lainnya. Untuk mencapai waktu renang yang sesuai dengan tuntutan, maka perlu dilakukan suatu penelitian. Peneliti lebih tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara memberikan latihan *push-up* dan latihan *bench dips*.

Dilihat dari uraian latar belakang masalah di atas penulis bermaksud untuk melakukan suatu penelitian tentang " Pengaruh Latihan *Push Up* Dan *Bench Dips* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Kupu – Kupu 50 Meter Atlet Putra Usia 12 - 13 (KU III) *Club* Tirta Prima Medan Tahun 2018".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian ini. Maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Bagaimanakah teknik renang gaya kupu-kupu?, Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter?, Apakah ada faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter?, Apakah latihan *push up* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter?, Apakah latihan *bench dips* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter?, Apakah latihan *push up* dan latihan *bench dips* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter?.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi tentang Pengaruh Latihan *Push Up* Dan *Bench Dips* Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter Atlet Putra Usia 12-13 (KU III) *Club* Tirta Prima Medan Tahun 2017

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut yaitu : “ Meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter dengan latihan *push up*

dan latihan *bench dips* pada usia 12-13 tahun pada *Club Tirta Prima Medan Tahun Tahun 2018?*”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa besar pengaruh latihan *push up* dan latihan *bench dips* terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter pada atlet *Club Tirta Prima Medan Tahun 2018*”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Memberikan informasi tentang jenis latihan berupa latihan *push up* dengan *bench dips* serta pengaruhnya terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter.
2. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya kupu - kupu khususnya agar lebih mengetahui berbagai komponen kondisi fisik yang mendukung dan bermanfaat untuk menunjang keberhasilan dalam renang gaya kupu-kupu.
3. Dapat menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga untuk penelitian selanjutnya dan mampu memberikan atau menyajikan penelitian yang lebih baik guna menunjang keberhasilan renang di tingkat atlet khususnya renang gaya kupu-kupu.