

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga kelompok atau perorangan dari kelompok olahraga air (aquatik). Sejak awal zaman, sekitar tahun 3500 Sebelum Masehi orang sudah mengenal renang walaupun teknik dan taktik yang digunakan tidak berdasarkan ilmu pengetahuan. Hal itu dapat dibuktikan dengan ditemukannya hasil karya pahatan-pahatan pada batu oleh bangsa Mesir Purba, Assyria, Yunani dan Roma Purba. Pada zaman itu teknik gaya renang yang efisien belum mendapat perhatian, yang diperhatikan hanyalah dapat berenang untuk tugas ketentaraan, melindungi diri dalam menghadapi tantangan alam seperti banjir serta untuk mencukupi kebutuhan hidup (Kasiyo Dwijowinoto, 1980:3-7). Renang tidak hanya untuk tugas ketentaraan dan untuk mencukupi kebutuhan hidup, namun mempunyai tujuan yang bermacam-macam, antara lain untuk olahraga pendidikan, rekreasi, rehabilitasi dan prestasi.

Perkembangan olahraga renang sendiri di Indonesia saat ini sudah sangat pesat, terbukti dengan banyaknya perkumpulan-perkumpulan renang baru yang membina atlet-atletnya dengan sistem pembinaan yang terpadu dan berkesinambungan sehingga menghasilkan atlet-atlet renang yang berprestasi, pada kejuaran antar perkumpulan, sekolah, dan daerah yang di adakan oleh Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), Pemerintah Daerah (Pemda) dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang diadakan setiap tahunnya.

Menurut Maglischo (1993:244) pada renang kompetisi ada 4 teknik gaya renang yang dipertandingkan, yaitu: gaya bebas(*front crawlstroke*), gaya kupu-

kupu (*butterflystroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya punggung (*back crawl* atau *backstroke*). Empat gaya tersebut bisa dilakukan untuk olahraga kesehatan, rekreasi, maupun prestasi. Dalam olahraga prestasi perlombaan renang tergolong ke dalam empat gaya. Setiap gaya tersebut dapat dilakukan dengan mengikuti nomor-nomor perlombaan yang dilakukan diantaranya gaya kupu-kupu : 50 meter, 100 meter, 200 meter. Gaya punggung 50 meter, 100 meter, 200 meter. Gaya dada : 50 meter, 100 meter, 200 meter. Gaya bebas : 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter, 1500 meter.

Menurut Sugiharto dan Kaswarganti Rahayu (2004:12), renang gaya punggung dapat dijadikan gaya renang permulaan seperti renang gaya rimau. Renang permulaan artinya gaya yang permulaan dipelajari sebelum gaya renang lainnya. Bagi perenang pemula cenderung lebih senang mempelajari gaya punggung dari pada gaya bebas, gaya dada atau gaya kupu-kupu. sebab dalam pelaksanaannya mudah. Berenang gaya punggung bukan hanya mudah untuk bernafas, tetapi juga lebih mudah membuka mata (Jane Tyler B., 1987:21).

Sebagaimana dengan gaya-gaya yang lain, renang gaya punggung memiliki beberapa dasar gerakan, yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pengambilan napas dan gerakan koordinasi. Prestasi dari perenang dalam melakukan gaya punggung bukan hanya ditentukan kemampuannya dalam menguasai gerak dasar tersebut, tetapi juga dapat melakukan start (memulai), turn (pembalikan), dan finish (penyelesaian) secara cepat. Tidak sedikit seorang perenang gagal dalam suatu perlombaan yang disebabkan kurangnya penguasaan start dan pembalikan. Lebih lanjut Soejoko, (1992:109), berpendapat bahwa

disamping harus mampu mengatur tenaga dan kecepatan pada jarak yang dilombakan sebelum mengikuti suatu lomba, perenang harus berlatih agar mampu melakukan start, pembalikan, mengatur kecepatan dan memasuki finish. Peningkatan kecepatan renang dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki perenang. Untuk memperoleh hasil kecepatan renang yang maksimal, tentunya diperlukan power lengan dan juga dari semua kelompok otot yang mendukung gerakan renang. Dari sekian banyak kelompok otot yang berperan dalam gerakan renang yang paling dominan yaitu otot lengan, bahu, perut dan tungkai. Untuk mendapatkan kondisi kebugaran fisik yang baik tidak terlepas dari metode-metode latihan yang sistematis. Menurut Harsono (1993:1) kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan *power*.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Prestasi olahraga tidak akan lepas dari kondisi dan kualitas fisiknya, dimana setiap cabang olahraga menuntut kondisi dan kualitas fisik, sehingga segenap kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Dwikusworo, 2000: 1). Menurut Kosasih (1993: 54), komponen fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga renang adalah kekuatan otot, daya tahan otot, *agilitas*, kelenturan dan *power*. Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja dalam olahraga renang, yaitu: kecepatan, daya tahan, dan kelenturan.

Salah satu faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi renang adalah terletak pada kecepatan renang atau renang secepat-cepatnya. Dalam membahas prestasi renang gaya punggung faktor kecepatan tidak dapat dipisahkan. Dalam kegiatan olahraga terutama pada renang kecepatan sebagai kemampuan untuk bergerak dengan kemungkinan kecepatan yang paling cepat. Kecepatan ini secara meyakinkan menyumbang dalam prestasi renang cepat (*sprints*).

Harsono (1998:216) bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kekuatan yang paling diperlukan untuk renang gaya punggung adalah kekuatan otot-otot. Seorang perenang harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri saat berada di dalam air. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan, seperti yang dikemukakan oleh Wilmore (dalam Harsono, 1998: 216) bahwa kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas. Jadi kalau berlatih untuk mengembangkan kecepatan, atlet harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya serta tidak semata-mata berlatih kecepatan saja.

Hubungan antara motivasi berprestasi dan prestasi renang 50 meter gaya punggung. Motivasi berprestasi pada perenang berhubungan dengan pola tindakan dan perasaan yang berkaitan dengan kerja keras dan perjuangan tidak kenal menyerah dalam berlatih. Tujuannya untuk mencapai prestasi renang yang tinggi

melalui persaingan dengan diri sendiri atau perenang lain. Karakteristik perenang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi adalah memiliki kemauan keras suka bekerja keras, harapan untuk sukses, bertanggung jawab, dan selalu berorientasi ke depan dan diwujudkan dalam bentuk tingkah laku.

Pada tanggal 1 Oktober 2020 peneliti melakukan pengamatan di *Club* renang Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai yang berada di kolam Tirta Raerim Jl. Merak, kecamatan Binjai Timur dan telah berdiri sejak 18 Juni 2002. *Club* Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai ini diketuai oleh Bapak Benton P Manik. Dan 3 orang asisten pelatih. Di kolam renang Tirta Raerim ini hanya ada satu kolam dengan ukuran panjang 50 meter dan lebar 25 meter. Kedalaman bagian kanan dan kiri 1,2 M sampai 1,8 M. dengan kedalaman tengah kolam 2,5 M.

Club renang Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai merupakan *Club* renang yang sudah turut bersaing dengan perlombaan renang tingkat nasional. Atlet *Club* renang Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai ini sering mewakili Sumatera Utara dalam event tingkat nasional. Berdasarkan observasi pengamatan pada atlet yang dilakukan oleh penulis pada atlet *Club* renang Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai. Dari hasil observasi pada saat atlet berlatih renang gaya punggung dapat dilihat kekuatan otot lengan dan keseimbangan tidak terlalu kuat sehingga kecepatan pada renang gaya punggung tidak maksimal. Hal ini dapat dilihat dari hasil data-data yang diperoleh.

Jadi penulis ingin mengetahui catatan waktu atlet renang gaya punggung tersebut, apakah catatan waktu yang dimiliki atlet tersebut sudah baik dan mencapai limit waktu yang telah ditentukan, penulis mengambil catatan waktu

renang atlet di gaya punggung di jarak 50 meter menggunakan *Stopwatch* dan hasilnya catatan waktu atlet tersebut tidak mencapai limit waktu yang baik, sedangkan dari gerakan renang gaya punggung atlet sudah baik melakukannya. Hasil catatan waktu test kecepatan renang gaya punggung (Lampiran).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan, hal ini disebabkan keadaan kondisi fisik atlet yang kurang memadai sehingga berpengaruh pada kecepatan renang pada atlet tersebut, sesuai tingkat umurnya dan limit waktu renang gaya Punggung 50 meter Putra untuk lolos pada event Nasional, sumber PRSI (2019) yaitu:

- Kelompok Umur (KU I Usia 16-18 tahun) limit waktunya 29,77 detik
- Kelompok Umur (KU II Usia 14-15 tahun) limit waktunya 31,26 detik
- Kelompok Umur (KU III Usia 12-13 tahun) limit waktunya 33,80 detik
- Kelompok Umur (KU IV Usia 10-11 tahun) limit waktunya 40,34 detik

Berdasarkan limit waktu renang gaya punggung 50 meter putra, limit prestasi untuk KU III usia 12-13 tahun adalah 00.33.80 detik. Dari hasil tes

kecepatan renang gaya punggung 50 meter atlet putra pada usia 12-13 tahun dapat disimpulkan bahwa faktor yang utama penyebab rendahnya catatan waktu atlet tersebut adalah kemampuan otot lengan dan keseimbangan dalam berenang gaya punggung 50 meter atlet putra itu kurang memadai sehingga berpengaruh pada

kecepatan renang atlet tersebut kecepatan renang atlet tersebut masih kurang baik dan perlu diberikan suatu bentuk latihan yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya punggung atlet tersebut. Untuk

meningkatkan dari kecepatan renang atlet diperlukan berbagai usaha. Salah satunya diberikan latihan khusus dari pelatih kepada atlet.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Dry Land, Core Stability* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 Meter atlet putra usia 12-13 tahun pada *Club Lumba-lumba Swimming Club* Binjai Tahun 2021.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dalam sebuah penelitian perlu ditentukan ruang lingkup masalah yang akan diteliti, hal tersebut agar penelitian menjadi lebih terarah dan lebih mendalam analisisnya. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet renang *Club Lumba-lumba Swimming Club* Binjai yang belum bisa menguasai kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
2. *Club Lumba-lumba Swimming Club* Binjai senang dalam berenang gaya punggung akan tetapi kemampuan dalam berenang gaya punggung mereka masih tergolong dalam kategori lambat.
3. *Club Lumba-lumba Swimming Club* Binjai usia 12-13 tahun kemampuan kondisi fisiknya masih rendah dan perlu di tingkatkan.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi menjadi : Pengaruh Latihan *Dry Land, Core Stability* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 Meter Atlet Putra usia 12-13 tahun pada *Club Lumba-lumba Swimming Club* Binjai Tahun 2021.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah : Apakah ada pengaruh pada latihan *dry land* dan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 Meter Atlet Putra usia 12-13 tahun pada *Club* Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai Tahun 2021.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dry land* dan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 Meter Atlet Putra usia 12-13 tahun pada *Club* Lumba-lumba *Swimming Club* Binjai Tahun 2021.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini memiliki manfaat yang cukup besar dari segi pengembangan ilmu khusus nya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Jadi penelitian ini berguna sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk pelatih mengenai komponen fisik khusus nya cabang olahraga renang.

Secara khusus penelitian ini sebagai masukan untuk menyusun tugas akhir untuk mahasiswa umumnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.