

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang sehingga dengan penuh kegembiraan tanpa batas dan aturan yang harus dilakukan kemajuan pembangunan di bidang olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri dan identitas bangsa hal itu mendorong Indonesia untuk meningkatkan kualitas para atletnya agar mampu bersaing dalam perlombaan dan pertandingan olahraga.

Setiap orang berhak melakukan olahraga apa saja di mana saja begitu juga dengan olahraga renang, renang adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat khususnya remaja dan anak-anak. Renang adalah upaya untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Renang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan bantuan. Renang adalah cabang olahraga yang menggunakan anggota tubuh terutama bagian tangan dan kaki untuk bergerak di dalam air.

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat digunakan sebagai olahraga prestasi, rekreasi, edukasi, dan penyelamatan diri menurut yudhi renang bukan saja merupakan olahraga tetapi juga merupakan sarana untuk mengisi waktu luang anda dapat berenang demi kesenangan anda sendiri.

Menurut Zulfan Heri, Nustan Hasibuan Berenang adalah aktifitas olahraga yang mempunyai unsur rekreasi serta sangat digemari oleh masyarakat, khususnya

anak sekolah yang mana dapat di amati bahwa tiap-tiap kolam renang sering sekali dipadati oleh anak sekolah. Berenang merupakan salah satu aktivitas fisik untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta menstabilkan kondisi fisik. Ciri lain dari pada berenang itu adalah menarik perhatian orang karena berenang merupakan aktivitas perorangan yang dapat dilakukan menurut kemampuan yang dimiliki, irama dan kebutuhan.

Cabang olahraga renang mempunyai nomor perlombaan. Nomor perlombaan yang dimaksud adalah nomor dalam berbagai gaya yang digunakan pada saat renang. Adapun gaya yang terdapat dalam olahraga renang adalah : 1) gaya dada (breast stroke), 2) gaya bebas (crawl stroke), 3) gaya punggung (back crawl stroke), 4) gaya kupukupu (butterfly stroke). Di antara keempat gaya tersebut, gaya bebas (crawl stroke) merupakan gaya yang tercepat dibandingkan dengan tiga gaya lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas (2000:13) yang menyatakan bahwa gaya bebas adalah satusatunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan seseorang berenang akan dinilai. Untuk bisa menguasai renang gaya bebas ini harus dikuasai dulu teknik dasar gaya bebas.

Teknik dasar yang harus dikuasai untuk renang yaitu: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau mengayun kaki, mengayuh atau gerakan tangan, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan (David G. Thomas, 2000:13), (Setiawan, 2004:9). Komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi optimal yaitu: kekuatan, kecepatan, lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi

Seorang perenang harus memiliki kondisi fisik yang baik. Disamping harus memiliki kardiovaskular yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas yang lama ketika bergerak berenang, seorang perenang juga harus memiliki komponen kondisi fisik penunjang lainnya seperti fleksibilitas, kekuatan, kelenturan, sehingga seorang atlet renang bukan hanya mampu melakukan aktivitas yang lama ketika berenang, namun juga bisa memaksimalkan kecepatannya.

Menurut Ismaryati (2011:111) kekuatan atau yang biasa disebut Strength yaitu : Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan penggerak, pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal.

Di dalam cabang olahraga renang khususnya pada gaya bebas kekuatan otot sangat menentukan kecepatan berenang. Karena gerakan lengan menjadi kunci renang yang cepat, efektif dan bebas, sehingga perlu melakukannya dengan baik sejak awal. Menurut Harsono (2001:8) bahwa "kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting.

Latihan yang di lakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu pikiran dan tenaga atlet. karena itu bukan mustahil jika latihan yang intensif dan

berkesinambungan kadang-kadang menumbulkan rasa bosan berlatih (boredom). Kalau rasa bosan sudah berkecamuk pada atlet, gairah dan motivasinya menurun atau bahkan hilang sama sekali .hal ini juga dapat menjadi penyebab penurunan prestasi,karena kebosanan merupakan musuh dari usaha peningkatan prestasi Oleh sebab itu perlunya suatu variasi yang dapat mencegah timbulnya kebosanan tersebut . dalam renang dapat dilakukan dengan banyak variasi latihan, misalnya: latihan beban dengan alat dan latihan beban dengan beban sendiri atau tubuh sendiri dan sebagainya.

Sailfish Swimming Club Medan merupakan salah satu dari beberapa *Club* renang yang ada di Sumatera Utara dan salah satu di kota Medan, yang berlokasi di kolam renang Bahagia Jl. Bahagia By Pass, Sudirejo II, Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20226 .merupakan salah satu club yang saat ini masih aktif melakukan pembinaan kepada atlet-atletnya untuk menguasai teknik atau gaya berenang yang benar, agar dapat terus berprestasi dan dapat melahirkan atlet-atlet yang berkualitas dan berprestasi terkhusus pada gaya bebas para atlet sudah cukup benar untuk melakukan tehnik gaya bebas .

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih *Sailfish Swimming Club* yang bernama Hengki Gunawan Sianipar,S.Pd pelatih tersebut melakukan latihan Pagi setiap hari senin,selasa,rabu dan sabtu untuk latihan sore setiap hari kecuali hari minggu . Dengan jumlah atlet 30 orang. Hasil wawancara dengan pelatih pada tanggal 29 september 2020 para atlet *Sailfish Swimming Club* ini sudah cukup baik dalam melakukan semua gerakan di semua gaya renang, untuk memastikan catat waktu yang di miliki setiap atlet penulispun mengikuti perlombaan renang

yang di ikuti dari beberapa club yang ada di kota Medan yang di laksanakan di Binjai pada tanggal 24 Oktober 2020 di sana peneliti melakukan observasi terhadap atlet Putra *Sailfish Swimming Club* di kelompok usia 12-13 Tahun dan hasilnya catatan waktu atlet tersebut tidak mencapai limit waktu yang baik, sedangkan dari gerakan renang gaya bebas atlet sudah baik melakukannya. (Lampiran 2).

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan penulis terhadap atlet putra *Sailfish Swimming Club* di kelompok usia 12-13 Tahun, menurut penulis faktor yang utama penyebab rendahnya catatan waktu atlet tersebut adalah kekuatan otot lengan pada atlet putra itu kurang memadai sehingga berpengaruh pada kecepatan renang atlet tersebut, jadi untuk membuktikannya penulis mengambil data test awal kekuatan otot lengan pada atlet tersebut pada tanggal 02 November 2020 menggunakan alat *Expendig Dynamometer*. setelah dilakukan test kekuatan otot lengannya, dan hasilnya menunjukan bahwa benar kekuatan otot lengan atlet renang putra usia 12-13 Tahun *Sailfish Swimming Club* Medan tersebut masih rendah.

Tabel 1.1 Norma Kekuatan Otot Lengan

No.	Laki-laki(kg)	Norma
1.	≥ 44	Baik Sekali
2.	35-43,5	Baik
3.	26-34,5	Sedang
4.	18-25,5	Kurang

5.	≤17,5	Kurang Sekali
----	-------	---------------

Sumber : Prosedur Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik/Tes Fisiologi Atlet,
PAIFORI, 2014

Tabel 1. 2 Data Awal Kekuatan Otot Lengan Atlet SAILFISH SWIMMING
CLUB MEDAN

NO	NAMA	HASIL TES	KETERANGAN
1	KEVIN	20	KURANG
2	LOUIS TAMBUNAN	15	KURANG SEKALI
3	JUAN GERHAT	10	KURANG SEKALI
4	BAGUS BENDRICO	22	KURANG
5	M.PUTRA	15	KURANG SEKALI
6	MARCHEL DAVIN	15	KURANG SEKALI
7	STEVANO	10	KURANG SEKALI
8	ARFA	9	KURANGSEKALI

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa kekuatan otot lengan juga berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang, di usia 12-13 Tahun sudah dapat diberikan latihan kekuatan dasar terlebih dahulu khususnya di kekuatan otot

lengan, menurut sumber yang dibaca oleh penulis di dalam *Long Term Swimmer Development model*

(Lampiran 2) Dijelaskan bahwa kerangka pengembangan dan pembinaan atlet jangka panjang, yang di kembangkan oleh asosiasi pelatih-pelatih renang di Kanada. Pada bagian *Train to Train* menjelaskan bahwa program latihan untuk anak usia 12 -13 tahun lebih fokus pada melatih kekuatan, dimana dalam kelompok usia tersebut atlit terlebih dahulu harus di bekali dengan kekuatan dasar

, oleh Karena itu sesuai dengan sumber pada gambar diatas, penulis ingin memberikan variasi latihan kekuatan kepada atlit usia 12-13 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan memberikan bentuk variasi latihan *resistance band* dimana *resistance band* itu metode latihan yang di kenal dapat meningkatkan kekuatan yaitu (*Bench press resistance band, Shoulder press resistance band, Arm curl resistance band, tricep resistance band, upright rowing resistance band*) untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan

Maka dari itu peneliti berencana melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Resistance Band* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra usia 12-13 Tahun *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2021

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dalam sebuah penelitian perlu ditentukan ruang lingkup masalah yang akan diteliti, hal tersebut agar peneliti menjadi lebih terarah. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kekuatan ototlengan ?
2. Apakah variasi latihan *Resistance Band* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet *Sailfish Swimming Club* Medan?
3. latihan apa saja yang mempengaruhi otot lengan ?
4. Apakah latihan *Resistance Band* dapat meningkatkan prestasi ?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka perlu diadakan pembatasan masalah, hal ini dimaksudkan memperjelas permasalahan yang diteliti. Adapun pembatasan masalah pada judul yang akan diteliti yaitu: Pengaruh Variasi Latihan *Resistance Band* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra usia 12-13 Tahun *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2021

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet renang putra usia 12-13 tahun *sailfish swimming club* medan tahun 2021.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembahasan masalah yang dikemukakan di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh variasi latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet renang putra usia 12-13 tahun *sailfish swimming club* medan tahun 2021.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan pembina olahraga renang khususnya di *Sailfish Swimming Club* Medan tentang metode latihan yang dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan

2. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan penulis dalam upaya meningkatkan Kekuatan Otot Lengan
3. Sebagai bahan masukan dan referensi bagi mahasiswa dan peneliti.
4. Sebagai pengalaman yang berarti buat penulis dalam menulis suatu karya ilmiah.



THE
Character Building
UNIVERSITY