

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang adalah salah satu cabang olahraga yang digemari banyak oleh orang, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Renang juga olahraga yang baik sekali untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani seseorang. Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat digunakan sebagai olahraga prestasi, rekreasi, edukasi, rehabilitasi, dan penyelamatan diri.

Olahraga renang dapat melatih dan mengembangkan otot-otot tubuh secara menyeluruh, serta olahraga renang juga baik sekali untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani seseorang. Karena pada saat berenang seluruh anggota tubuh bergerak. “Gerakan-gerakan renang dapat membuat otot-otot tubuh terjadi peregangan, sehingga otot-otot tubuh menjadi elastis. Renang berguna pula untuk membentuk kekuatan dan daya tahan tubuh” (Saputra,2010).

Renang sebagai olahraga prestasi menunjukkan perkembangan yang cukup pesat, karena hampir di setiap daerah di Indonesia memiliki klub-klub renang yang berupaya untuk membina dan mengembangkan renang sebagai olahraga prestasi.

Dalam olahraga renang terdapat empat gaya yang sering diperlombakan, baik dalam tingkat regional, nasional maupun internasional yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat.

Renang gaya dada atau gaya katak adalah salah satu gaya renang yang tidak membutuhkan tenaga ekstra untuk melaju. Kunci pada renang gaya dada terletak pada dorongan kaki yang kencang dan tarikan tangan yang tepat secara konsisten. “Gaya dada merupakan gaya yang paling menarik karena tidak lekas melelahkan perlakuannya bila dibandingkan dengan gaya yang lain, karena proses pernafasan berlangsung dengan mudah dipergunakan dalam berenang jarak jauh dan santai. Renang gaya dada sering juga disebut renang katak karena gaya dada tersebut mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang” (Syarifuddin Irawan, 2017).

Renang gaya dada memposisikan tubuh bagian depan menempel ke permukaan air seperti gaya bebas. Bedanya, gerakan tangan dan kaki renang gaya dada menyerupai gerakan katak ketika berenang.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam usahanya untuk meraih prestasi yang maksimal. Untuk meningkatkan prestasi olahraga perlu banyak latihan, latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik. Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet pada cabang olahraga renang gaya dada adalah *power* otot lengan dan otot tungkai. Daya ledak (*power*) adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal yang sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Dalam renang gaya dada daya ledak otot lengan dan otot tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan ayunan tangan dan kaki secepat-cepatnya.

Club Swimming Courses Medan merupakan salah satu *club* renang di Sumatera Utara dan salah satu di kota Medan yang sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan. Atlet-atletnya menguasai teknik berenang yang benar dan terkhusus gaya dada para atlet juga sudah cukup benar untuk melakukan teknik gaya dada. *Club Swimming Courses* berlokasi di kolam renang Perumahan Bumi Asri, Helvetia. *Club Swimming Courses* ini dilatih oleh M. Ichsan Ramadhan, Sugandha Fatih, Hiras Manurung, Sri Nurmala Dewi. Atlet *Swimming Courses* terbagi pada kelompok umur 9-10 tahun, 11-12 tahun dan 13-14 tahun. *Swimming Courses* Medan melakukan latihan 3 kali seminggu.

Observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Oktober 2020 terhadap atlet renang *Swimming Courses* Medan Usia 13-14, berdasarkan hasil observasi peneliti para atlet *Swimming Courses* ini sudah cukup baik dalam melakukan gaya-gaya yang terdapat dalam renang yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Peneliti mendapati bahwasanya atlet-atlet ini sudah cukup baik dalam melakukannya terkhususnya renang gaya dada, tetapi permasalahan yang didapati peneliti adalah didalam kecepatan renang atlet yang masih kurang.

. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, para atlet *Swimming Courses* Medan belum ada yang menembus waktu limit berdasarkan umur atlet 13-14 tahun, sedangkan dari gerakan renang gaya dada yang atlet lakukan sudah baik. Dari hasil observasi peneliti dengan pelatih mengatakan bahwa bentuk latihan yang diberikan pelatih pada atlet selama ini berfokus pada latihan di dalam air. Dari pengamatan peneliti melihat bahwa latihan yang diberikan pelatih diawali dengan

pemanasan yang terdiri dari jogging, stretching dinamis dan statis. Kemudian masuk latihan inti yang dilakukan di dalam air dan diakhiri dengan pendinginan yaitu berenang santai.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih *Swimming Courses* Medan, yaitu coach Ichsan Ramadhan pada tanggal 15 Oktober 2020, kemampuan otot lengan dan tungkai pada atlet itu kurang memadai sehingga berpengaruh pada kecepatan renang gaya dada atlet tersebut. Hasil renang gaya dada para atlet *Swimming Courses* yang dihasilkan dari setiap kali kayuhan renang gaya dada belum cukup memuaskan. Dikarenakan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai para atlet *Swimming Courses* yang masih kurang. Dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui *power* otot lengan dan *power* otot tungkai dan mengetahui kecepatan renang gaya dada atlet *Swimming Courses*. Untuk itulah peneliti melakukan *test* awal pendahuluan *vertical jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai dan *test* awal pendahuluan *two hands medicine ball* untuk mengetahui *power* otot lengan.

Untuk menunjang kecepatan renang gaya dada perlu di bantu dengan latihan didarat. Maka dari itu bentuk latihan yang digunakan oleh peneliti yaitu latihan *pull down resistance band* dan latihan *squat jump* untuk mempengaruhi kecepatan renang gaya dada, dengan latihan *pull down resistance band* dapat meningkatkan *power* otot lengan seorang atlet dan latihan *squat jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai seorang atlet. Peneliti menawarkan bentuk latihan *pull down resistance band* dan *squat jump* untuk dapat meningkatkan

kecepatan renang gaya dada atlet, dilihat dari atlet *Swimming Courses* yang kurang latihan di darat.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, para atlet *Swimming Courses* Medan masih belum ada yang menembus limit waktu berdasarkan umur atlet 13-14 tahun.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul : “Kontribusi Latihan *Pull Down Resistance Band* dan *Squat Jump* Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Putra Kelompok Umur II *Swimming Courses* di Medan Tahun 2021”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada?
2. Seberapa besar kontribusi latihan *Pull Down Resistance Band* terhadap hasil renang gaya dada?
3. Seberapa besar kontribusi latihan *Squat Jump* terhadap kecepatan renang gaya dada?
4. Apakah latihan *Pull Down Resistance Band* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil renang gaya dada?
5. Apakah latihan *Squat Jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil renang gaya dada?

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah adalah “Kontribusi Latihan *Pull Down Resistance Band* dan *Squat Jump* Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Putra Kelompok Umur II di *Swimming Courses* Medan Tahun 2021”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah ada kontribusi secara signifikan latihan *Pull Down Resistance Band* terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan tahun 2021?
2. Apakah ada kontribusi secara signifikan latihan *Squat Jump* terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan tahun 2021?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Pull Down Resistance Band* dan *Squat Jump* terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan tahun 2021?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Pull Down Resistance Band* terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan tahun 2021.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Squat Jump* terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan tahun 2021.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara signifikan antara latihan *Pull Down Resistance Band* dan latihan *Squat Jump* terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan tahun 2021.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih, pembina olahraga dan olahragawan. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menemukan informasi tentang pentingnya latihan fisik terhadap peningkatan hasil kecepatan renang gaya dada.
2. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan penulis dalam upaya meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada.
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan pembina olahraga renang khususnya di *Swimming Courses* Medan tentang metode latihan yang dapat meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada.

4. Sebagai pengalaman yang berarti buat penulis dalam menulis suatu karya ilmiah.
5. Sebagai bahan masukan dan referensi bagi mahasiswa dan peneliti.

