

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah perpaduan antara gerak tubuh teratur yang dengan sadar dilaksanakan demi mengembangkan fungsi tubuh. UU No. 11 tahun 2022 tentang keolahragaan menyebutkan bahwa atlet adalah seseorang dengan kemampuan olahraga yang mengikuti latihan untuk kejuaraan terpadu, terstruktur, sistematis, memiliki jenjang dan kontinu dalam menggapai prestasi.

Berenang adalah suatu hal yang cukup asing bagi manusia, hal ini disebabkan berenang dilakukan di dalam air. Namun kegiatan berenang sudah ada dari zaman dulu kala yang digunakan sebagai sistem pertahanan tubuh di alam, berburu dan membela diri dari bahaya. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui adanya tanda peninggalan mesir kuno seperti hieroglyph pada tahun 3000 SM..

Olahraga renang adalah aktivitas dalam air membawahi cabang olahraga lain seperti lompat indah, polo renang dan kegiatan olahraga air lainnya.(Dinata (2006:4). Olahraga Renang indonesia sudah diketahui rakyat di semua umur. Oleh sebab itu fasilitaspun telah banyak disediakan untuk melakukan olahraga berenang.

Olahraga renang memiliki dari empat gaya renang yang diperlombakan ,yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak) , gaya punggung , dan gaya *dolphin* (kupu-kupu). Gaya yang dapat di lakukan dalam olahraga cukup bervariasi.

Berenang menggunakan gaya bebas merupakan kegiatan berenang dengan menelungkupkan tubuh dan menggerakkan kaki bergiliran ke atas dan bawah (Widiyanti, Kasiye, Rarnawati 2020).

Power adalah perpaduan dari kekuatan dan kecepatan. *power* otot pada olahraga renang memiliki fungsi krusial. Dalam Jurnal Subhan (2016:49) Menurut Sukintaka dan Sukarno (1993:73), berenang merupakan hasil dari dua kekuatan. Pertama kekuatan yang bersifat menahan atau disebut sebagai hambatan yang berasal dari air yang harus, kekuatan yang keduanya adalah kekuatan yang mendorong ke depan atau yang disebut sebagai dorongan yang berasal dari gerakan atau tarikan lengan dan dorongan tungkai atau lengan. Gerakan renang gaya bebas *power* pada otot tungkai akan berpengaruh terhadap kecepatan dorongan tungkai, semakin besar *power* otot tungkai maka akan semakin besar pula daya dan kecepatan dalam melakukan dorongan Renang gaya beba. Latihan yang dlakukan demi mengembangkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan sangat banyak dan salah satu diangaranya adalah, *Weight training ,interval training, repetitions training dan plyometrics.*

Berdasar pada observasi yang dilakukan dan tanya jawab peneliti bersama pelatih di *Sailfish Swimming Club Medan.* peneliti melihat pada atlet saat melakukan renang gaya bebas ada beberapa masalah dalam kecepatan dan kekuatan (*power*) pada saat melakukan tarikan tangan dan dorongan kaki (kayuhan dan dorongan) sehingga gerakan *power* otot tungkai dan lengan yang dilakukan berulang-ulang tidak menghasilkan kecepatan renang yang bagus.

Karena para atlet yang di *Sailfis swimming club* medan setelah di teliti dan dilakukan uji coba ternyata masi banyak para atlet ditemukan pada saat renang itu tidak sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan dari olahraga atlet khususnya di

cabang olahraga renang dan seharusnya para atlet mengikuti teknik dasar gaya renang bebas.

Kemampuan renang jarak 50 meter dengan gaya bebas pada atlet di klub ini masih tergolong sangat lambat. Hal ini disebabkan dari beberapa bentuk Latihan fisik yang diberikan oleh pelatih kepada atlet khususnya pada Latihan mengoptimalkan *power* otot tungkai dan *power* lengan.

Untuk mencapai kecepatan yang lebih maksimal maka diperlukan dorongan *power* otot tungkai dalam mengayuh mulai dari lengan sedikit lebih cepat, Harsono (1988:176). Menyebutkan bahwa *Power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, dengan adanya kekuatan dan kecepatan yang dimiliki otot tungkai akan membuat atlet renang lebih mudah mencapai kecepatan renang gaya bebas.

Bentuk latihan yang diberikan kepada para atlet renang gaya bebas di *Sailfish swimming club* medan 2022, ada dua bentuk latihan, (1) latihan fisik *standing long jump with sprint* untuk melatih *power* otot tungkai dengan melakukan lompat jauh kedepan dengan sprint, (2) Latihan fisik *tubing drill* untuk melatih *power* otot lengan dengan melakukan tidur di atas kursi atau berdiri tunduk dan memegang alat latihan karet (tubing) dilakukan secara berulang-ulang.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti melakukan uji kekuatan *power* otot tungkai dengan tes *standing broad jump* ternyata nilai rata-rata kategori rendah. Selanjutnya tes *power* otot lengan dengan duduk melempar *madicane ball overhead* ternyata nilai yang didapatkan rata-rata juga kategori rendah hasil tes terlampir dalam lampiran. Data sampel yang akan di tes oleh atlet

putra *Sailfish Swimming Club* Medan 2022, populasi pada penelitian ini adalah 20 orang atlet dan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah 8 orang atlet.

Mengamati pada permasalahan diatas bahwa masih banyak yang rendah keahlian berenang gaya bebas jarak 50 M yang dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. maka betapa penting latihan *standing long jump with sprint* untuk mengoptimalkan *power* otot tungkai dan latihan *tubing drill* untuk mengoptimalkan *power* otot lengan, dua jenis latihan ini dapat memperkuat *power* otot tungkai serta meningkatkan kecepatan berenang.

Berlandaskan permasalahan di atas, peneliti melakukan penelitian yang berjudul : *Kontribusi Latihan Standing Long jump With Sprint dan Tubing Drill terhadap Kecepatan 50 meter Renang Gaya Bebas pada Atlet Putra Kategori Umur II Sailfish Club Medan Tahun 2022.*

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasar pada permasalahan di atas, peneliti mengidentifikasi berbagai masalah yang dituangkan seperti di bawah ini :

1. Faktor pendorong keahlian berenang jarak 50 meter gaya bebas ?
2. Komponen kondisi fisik apa sajakah yang mendukung kecepatan renang 50 gaya bebas ?
3. Metode-metode dalam mengembangkan keahlian berenang jarak 50 meter gaya bebas

4. Apakah latihan *Standing long jump with sprint* dapat meningkatkan keahlian berenang jarak 50 meter gaya bebas ?
5. Pengaruh *Tubing drill* bisa mengembangkan keahlian berenang jarak 50 meter gaya bebas
6. Latihan manakah yang lebih mengembangkan keahlian berenang jarak 50 meter gaya bebas ?
7. Apakah bentuk latihan *Standing long jump with sprint* dan *Tubing drill* mampu memberikan kontribusi terhadap kecepatan 50 meter gaya bebas ?

1.3. Batasan Masalah

Berdasar pada permasalahan dan identifikasi di atas, dilakukan pemberian batas pada masalah sebagai objek dalam penelitian ini. Adapun objek masalah pada penelitian ini adalah kontribusi secara bersama-sama Latihan *standing long jump with sprint* dan latihan *Tubing drill* terhadap kecepatan 50 meter gaya bebas pada atlet putra kelompok umur II *Sailfish Swimming Club* Medan 2022 ?

1.4. Rumusan Masalah

Berdasar pada batasan permasalahan diatas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *Standing long jump with sprint* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Sailfish Swimming Club* Medan 2022 ?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *Tubing drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Sailfish Swimming Club* Medan 2022 ?

3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *Standing longjump with sprint* dan dan latihan *Tubing drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Sailfish Club Medan 2022* ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjado tujuan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

- 1 Untuk mengetahui kontribusi latihan *Standing long jump with sprint* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Sailfish Swimming Club Medan 2022*.
- 2 Untuk mengetahui kontribusi latihan *Tubing drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Sailfish Swimming Club Medan 2022*.
- 3 Untuk mengetahui besarnya pengaruh dari kedua metode latihan yaitu *Standing long jump with sprit* dan *Tubing drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Sailfish Swimming Club Medan 2022*.

1.6. Manfaat Peneltian

Adapun setelah penellitian ini dilaksanakan, peneliti mengharapkan :

1. Sebagai masukan untuk pelatih renang *Sailfish Swimming Club Medan* mengenai sistem pelatihan untuk mengoptimalkan kecepatan reang 50 meter gaya bebas
2. Diharapkan dapat menjadi alternatif sumber untuk mengetahui *Standing long jump with sprint* dan *tubing drill* bisa mengoptimalkan keahlian berenang jarak 50 meter gaya bebas

3. Dapat menjadi suplai saran untuk atlet dan manajemen pelatihan serta penggemar renang khususnya untuk mengoptimalkan *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
4. Dapat menjadi saran dan kritisi dalam penyusunan karya tulis lainnya di cabang olahraga serupa.



THE
Character Building
UNIVERSITY