

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Salah satu bagian dan peningkatan kualitas manusia adalah membantu dan membina mengembangkan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat serta ditunjukkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Lagi pula prestasi olahraga dapat meningkatkan rasa kebangsaan yang tinggi.

Salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat adalah renang. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan di air dan merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik putra atau putri dan dapat diajarkan kepada anak-anak maupun orang dewasa.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan didalam air. Sampai saat ini olahraga renang mulai berkembang kearah yang lebih baik. Renang sudah di kenal sejak zaman kuno dan di Indonesia renang dikenal sebelum masehi, dahulunya renang hanya dilakukan oleh bangsa yang berkulit putih serta bagi mereka yang berada saja, di Indonesia renang semakin berkembang dan kompetitif buktinya sudah semakin banyak dijumpai perkumpulan-perkumpulan renang maupun *Club* di Indonesia. Adapun nama persatuan di Indonesia adalah PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia), serta diadakannya berbagai perlombaan renang yang di gelar dan dilakukan di berbagai daerah yang berbeda-beda kriterianya.

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 kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Di antara keempat gaya tersebut, gaya bebas (*crawl stroke*) merupakan gaya yang tercepat dibandingkan dengan tiga gaya lainnya (Maglischo, 1993:15). Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas (2000:13) yang menyatakan bahwa gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan seseorang berenang akan dinilai.

Perkumpulan Renang Gading *Swimming* merupakan salah satu dari beberapa *Club* renang yang ada di kota Medan. *Club* ini sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan di kota Medan maupun di luar kota Medan. *Club Gading Swimming* ini beralamat di Harjosari II, Kecamatan. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara 20148. Dilatih oleh *Coach* David Susilo Budi, dikolam Renang Gading Medan Amplas memiliki 1 Kolam renang untuk tempat berlatih atlet, bagian kanan kedalaman 5 meter, kiri kedalaman 1,5 meter, tengah 2,5 meter dengan panjang kolam 50 meter, dan lebar kolam 25 meter.

Walaupun demikian, *Club* renang Gading *Swimming* tidak terlepas dari masalah-masalah. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 11 Februari 2022, *Club* renang Gading *Swimming* telah memberikan kontribusi bagi Sumatera Utara. Kendatipun dari pembinaan masih banyak yang perlu di benahi,

terutama pada saat berenang gaya bebas, masih kurangnya gerakan renang gaya bebas pada kekuatan otot tungkai yang lebih banyak mengandalkan otot lengan dan kurangnya fleksibilitas sendi pinggul saat pengambilan napas. Gerakan otot tungkai dan kelentukan pinggul sering diabaikan, hal ini dapat dilihat dari hasil kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022.

Limit waktu gaya bebas 50 meter putra yang ditentukan (KRAPSI) untuk lolos pada *Event* nasional antara lain :

Kelompok Umur (KU IV usia 10 tahun kebawah) limit waktunya 34.34 detik

Kelompok Umur (KU III usia 11-12 tahun) limit waktunya 29.64 detik

Kelompok Umur (KU II usia 13-14 tahun) limit waktunya 27.97 detik

Kelompok Umur (KU I usia 15-17 tahun) limit waktunya 26.31 detik

Disamping motivasi salah satu bagian yang harus dilakukan untuk meningkatkan renang gaya bebas adalah seberapa besar kekuatan atlet dikerahkan. Kekuatan atlet yang dikerahkan selama melakukan renang akan menghasilkan renang yang cukup baik. Karena dengan pengarahannya kekuatan yang maksimal akan mempersingkat waktu dalam renangnya. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* masih terdapat kekurangan pada otot tungkai dan kelenturan pinggul.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022, khususnya dalam renang gaya bebas (*crawl stroke*) masih terdapat kekurangan pada kecepatan renangnya. Hal ini disebabkan keadaan

kondisi fisik atlet kurang memadai terutama pada unsur kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas sendi.

Masalah tersebut tidak boleh di biarkan berkelanjutan, oleh karena itu di perlukan berbagai usaha yang menunjang keberhasilan atlet dalam latihan. Salah satu usaha yang dilakukan pelatih adalah dengan memberikan program latihan.

Mencermati permasalahan di atas, maka betapa pentingnya latihan *Bench Stepping* dan latihan Statis Aktif, karena kedua bentuk latihan tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan *power* otot tungkai dan fleksibilitas sendi pinggul serta hasil kecepatan renang gaya bebas.

Penulis juga menyimpulkan bahwa adanya kontribusi yang akan diberikan faktor kondisi fisik kelentukan terutama pada bagian sendi pinggul. Faktor lain yang dibutuhkan sebagai penentu keberhasilan renang gaya bebas selain faktor dominan di atas, ialah postur tubuh, berat badan ideal, atau panjang tungkai. Perenang harus mampu berenang dengan cepat dan efisien. Gerakan kaki yang merupakan tenaga pendorong/penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh merupakan modal yang baik untuk keberhasilan renang gaya bebas.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Kontribusi Latihan *Bench Stepping* Dan Latihan Statis Aktif Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya *Crawl* Pada Atlet Putra KU IV Gading *Swimming Club* Tahun 2022”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi, agar tidak terlalu jauh yang dihadapi dalam penelitian ini, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Faktor - faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022?
2. Apakah latihan yang mendukung kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022?
3. Apakah latihan *Bench Stepping* dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022?
4. Apakah latihan statis aktif dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian dibatasi agar pembahasannya lebih fokus. Adapun permasalahan yang dibatasi yaitu : Kontribusi Latihan *Bench Stepping* Dan Latihan Statis Aktif Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya *Crawl* Pada Atlet Putra KU IV Gading *Swimming Club* Tahun 2022.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan masalah pokok penelitian yaitu:

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *Bench Stepping* terhadap kemampuan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan statis aktif terhadap kemampuan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama – sama dari latihan *bench stepping* dan Statis Aktif terhadap kemampuan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa :

1. Adanya kontribusi yang signifikan dari latihan *Bench Stepping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022.
2. Adanya kontribusi yang signifikan dari latihan statis aktif terhadap fleksibilitas sendi pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama – sama dari latihan *bench stepping* dan Statis Aktif terhadap kemampuan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra KU IV Gading *Swimming Club* tahun 2022.

1.6. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai informasi dan bahan masukan bagi pembina dan pelatih renang Gading *Swimming Club* dalam perencanaan program latihan dan pelaksanaan program latihan tersebut.
2. Untuk mengungkapkan satu dari sekian masalah yang ada dalam pembinaan dan peningkatan prestasi atlet renang Gading *Swimming Club*.
3. Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam cabang olahraga renang.
4. Sebagai salah satu bahan informasi dan masukan yang bermanfaat dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga yang telah di peroleh selama perkuliahan, dan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan peneliti yang lebih baik dan lebih modren.
5. Dari hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan pembinaan dan pelatih lebih maksimal agar mencapai prestasi yang agar lebih baik.