

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pada mulanya olahraga hanya dimanfaatkan untuk sekedar mempertahankan hidup atau untuk mengisi acara dalam upacara adat. Namun cara pandang yang sedemikian kini tenggelam diterpa gelombang waktu dan perjalanan peradaban manusia yang ditandai pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Bagi bangsa Indonesia usaha untuk meningkatkan olahraga prestasi sangat mendesak, mengingat prestasi olahraga juga merupakan prestasi bangsa.

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk menyalurkan bakat atau sarana untuk mencapai prestasi dalam dunia olahraga, karena banyak cabang olahraga yang memungkinkan seseorang dapat berprestasi, misalnya adalah olahraga cabang renang. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan dan kaki. Renang juga banyak digemari masyarakat umum, sebab olahraga renang juga dapat menjadi sarana hiburan, rekreasi dan juga perlombaan. Oleh karena itu, di Indonesia khususnya di kota-kota besar tersedia fasilitas kolam renang yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dengan baik untuk sekedar rekreasi, kebugaran dan prestasi. Sehingga banyak klub renang yang menghasilkan atlet berprestasi.

Dalam mewujudkan prestasi renang perlu pemanduan bakat dan pelaksanaan latihan teratur, terencana serta dengan program yang baik dan benar,

ini merupakan langkah strategis dalam mencapai prestasi yang baik. Dimana pelatih sering kali mencari usaha untuk mengaplikasikan konsep-konsep atau metode-metode latihan kepada perenang. Menurut Harsono (1988 :153) “ sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi *stress* fisik yang tinggi”.

Dalam setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan fisik, rasio dan kreatifitas. Dari kemampuan fisik, rasio dan kreatifitas yang tinggi akan memungkinkan seorang atlet mencapai totalitas prestasi maksimum yang mungkin baginya.

Begitu juga dengan olahraga berenang, didalam renang dibutuhkan kemampuan fisik, rasio, dan kreatifitas yang didasari oleh teknik dasar dari cabang tersebut. Dalam hal ini beberapa diantaranya sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi atlet guna menambah peningkatan prestasi yang akan dicapai atlet.

*Club* renang yang berdiri di kota Binjai salah satu diantaranya adalah *club* Lumba-Lumba Binjai adalah *club* renang yang mulai dikenal namanya di kota Binjai pada tahun 2002, namun sudah mulai menelurkan talenta-talenta muda yang berbakat untuk dididik dan dilatih dengan maksimal untuk menjadi perenang yang memiliki kualitas sehingga dapat menorehkan prestasi yang maksimal. Adapun prestasi dan kejuaraan yang pernah diikuti antara lain Tirta prima cup popdasu Tanjung Balai 2010, Stabat cup antar pelajar (Unimed), dan masih banyak prestasi dan kejuaraan yang lain Namun hasil yang diraih belum memuaskan yang artinya tidak sesuai harapan, peneliti menduga ada masalah yang berarti berperihal tersebut, yaitu kurangnya kecepatan, hal tersebut terjadi

hanya bila power otot lengan dan tungkai lemah sehingga menyebabkan posisi badan sedikit tenggelam yang menghasilkan gaya hambatan yang besar sehingga dapat mengurangi kecepatan.

Saat melakukan observasi di *club* Lumba-Lumba Binjai, yang dimana olahraga renang menjadi kegiatan yang sangat rutin dilakukan di club Lumba-Lumba Binjai pada sore hari utamanya di jam latihan yaitu hari selasa, kamis, dan minggu dan sudah dilaksanakan hampir 10 tahun lamanya terdapat keterampilan renang yang masih sangat kurang. Dimana masih kurangnya kecepatan renang yang dimana sangat mempengaruhi berkembangnya keterampilan dalam berenang.

Dari hasil wawancara langsung dengan pelatih mengenai atlet renang putra Lumba-Lumba Binjai, mereka menguasai tehnik berenang gaya bebas dengan baik, itu dilihat dari keseharian mereka yang latihan secara terprogram dan terarah. Namun dari sekian perlombaan yang diikuti belum menorehkan hasil yang memuaskan, hal tersebut diduga karena anggota badan yang tenggelam yang menghambat dorongan kedepan sehingga perenang menjadi lambat. Dari hasil wawancara dengan pelatih menambah ketertarikan peneliti untuk meneliti ditempat tersebut.

Jadi hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan pelatih *club* Lumba-Lumba Binjai dapat disimpulkan bahwa atlet renang putra Lumba-Lumba Binjai belum mampu menguasai hasil atau waktu yang maksimal khususnya dicabang olahraga renang gaya bebas dimana masih banyak kekurangan-kekurangan terutama di fisik. Hal ini dapat diketahui dari hasil tes

pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dan hasil wawancara dengan pelatih *club* Lumba-Lumba Binjai.

Dari hasil tes pendahuluan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai menunjukkan bahwa terbukti atlet masih dalam kategori kurang baik. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik mencoba mengatasi masalah dengan memberikan solusi berupa bentuk latihan yang diharapkan dapat meningkatkan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai, sehingga memberikan kontribusi terhadap kecepatan renang atlet. Setelah meninjau beberapa bentuk latihan, peneliti tertarik mengambil bentuk latihan *dumbbell arm swing* dan *single leg back raise* diharapkan dapat meningkatkan hasil kecepatan renang karena. jika dilihat dari dari analisis gerakan latihan *dumbbell arm swing* memengayunkan lengan kedepan kebelakang sesuai dengan gerakan lengan pada saat melakukan renang gaya bebas, demikian pula jika dilihat dari analisis gerak latihan *single leg back raise* menaik turunkan kaki secara bergantian dengan posisi badan telungkup sesuai dengan gerakan kaki pada saat melakukan gerakan renang gaya bebas. Untuk itu peneliti mengangkat sebuah penelitian yang berjudul “kontribusi latihan *dumbbell arm swing* dan latihan *single leg back raise* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putera Lumba-Lumba Binjai tahun 2012”

Tabel 1 . Data Mentah Tes *Power* Otot Tungkai Atlet Putera Lumba-Lumba Club Binjai

NO	Nama	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Raihan (Cm)	Lomp I (Cm)	Lomp II (Cm)	Lomp III (Cm)	Hasil (Cm)	<i>Power</i> (Kg.m /s)	Kategori
1	M. Habibi	58	162	180	210	215	211	35	75.96	C
2	M. Icsan .P	55	166	191	225	210	222	34	70.99	C
3	Facrul Rozi	57	163	188	205	216	211	28	66.77	C
4	Zam-zam H	56	167	191	200	225	226	35	73.34	C
5	Tomy Sinaga	54	165	190	221	202	207	31	66.55	C
6	Putera Y	61	167	192	217	213	211	25	67.51	C
7	Yogi Pranata	51	168	193	205	215	212	22	52.95	K
8	Dicky T	58	168	194	208	220	215	26	65.47	C

RUMUS :  $P = \sqrt{4,9 (weight) \sqrt{D''}}$

Keterangan : P = *Power* (Kg.m/s)

D'' = Hasil Loncatan Satuan Diubah Ke Meter

*Weight* = Berat Badan (Kg)

Contoh :  $P = \sqrt{4,9 (weight) \sqrt{D''}}$

$2,213594362 (58) \sqrt{0,35}$

$128,388472996.(0,6)$

**75,96 Kg m/s.**

Tabel 2 . Norma Tes *Power* Otot Tungkai

→ 92	<b>Baik Sekali</b>
78 – 91	<b>Baik</b>
65 – 77	<b>Sedang</b>
52 – 64	<b>Kurang</b>
← 51	<b>Kurang Sekali</b>

Sumber : Harsuki (2003:337)



Tabel 3 . Data Mentah Tes *Power* Otot Lengan Atlet Putera Lumba-Lumba *Club* Binjai

No	Nama	Test I	Test II	Test III	Terbaik	Kategori
1	M. Habibi	367	397	410	410	K
2	M. Icsan .P	342	351	333	351	K
3	Facrul Rozi	319	342	347	347	KS
4	Zam-zam H	374	410	413	413	K
5	Tomy Sinaga	411	415	419	419	K
6	Putera Y	352	364	417	417	K
7	Yogi Pranata	371	397	356	397	K
8	Dicky T	316	342	364	364	K

Tabel 4. Norma Daya Ledak Otot Lengan Menurut Harsuki (2003 : 33)

No	Putra	Klasifikasi
1	350 kebawah	Kurang Sekali (KS)
2	351 – 350	Kurang (K)
3	426 – 524	Sedang (S)
4	525 – 599	Baik (B)
5	600 ke atas	Baik Sekali (BS)

Tabel 5 . Data Mentah Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putera Lumba-Lumba *Club* Binjai

No	Nama	Renang Gaya Bebas 50 Meter (Detik)
1	M. Habibi	52.44
2	M. Icsan .P	51.38
3	Facrul Rozi	52.83
4	Zam-zam H	62.63
5	Tomy Sinaga	51.53
6	Putera Y	50.43
7	Yogi Pranata	52.23
8	Dicky T	53.26

Dari hasil tes pendahuluan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai di atas menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai atlet, sehingga kecepatan berenang berkurang, dikarenakan *power*

otot lengan dan *power* otot tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap kecepatan berenang, semakin baik *power* otot lengan dan *power* otot tungkai, maka akan semakin tinggi kecepatan berenang atlet.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik mengangkat judul “kontribusi latihan *dumbbell arm swing* dan latihan *single leg back raise* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra Lumba-Lumba Binjai tahun 2012”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan hasil renang 50 meter gaya bebas? Dari berbagai komponen fisik, manakah yang memiliki kontribusi terhadap kemampuan hasil renang 50 meter gaya bebas? Apakah ada kontribusi latihan *Dumbbell Arm swing* terhadap kemampuan hasil renang 50 meter gaya bebas ? Apakah ada kontribusi latihan *Single leg back raise* terhadap kemampuan hasil renang 50 meter gaya bebas ? Apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan hasil renang 50 meter gaya bebas ? Apakah ada pengaruh daya ledak (*power*) otot tungkai terhadap kemampuan hasil renang 50 meter gaya bebas ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti, maka dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yaitu: “Kontribusi latihan *dumbbell arm swing* dan latihan *single leg back raise* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra Lumba-Lumba Binjai tahun 2012”

#### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbbell arm swing* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra lumba-lumba Binjai tahun 2012?
2. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg back raise* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra lumba-lumba Binjai tahun 2012?
3. Adakah kontribusi yang signifikan latihan *dumbbell arm swing* dan latihan *single leg back raise* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra lumba-lumba Binjai tahun 2012?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kontribusi latihan *dumbbell arm swing* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra lumba-lumba Binjai tahun 2012.
2. Mengetahui kontribusi latihan *single leg back raise* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra lumba-lumba Binjai tahun 2012.
3. Mengetahui adakah kontribusi latihan *dumbbell arm swing* dan *single leg back raise* terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra lumba-lumba Binjai tahun 2012.



## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai informasi dan bahan masukan bagi pembina dan pelatih renang klub renang lumba-lumba Binjai 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 lumba-lumba Binjai.
3. Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam cabang olahraga spesialisasi renang.
4. Sebagai salah satu bahan informasi dan masukan yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga yang telah diperoleh selama perkuliahan, dan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan penelitian yang lebih baik dan lebih modern.