

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dari hasil-hasil pertandingan dan perlombaan olahraga pada tingkat nasional maupun internasional, dapat ditunjukkan kemunduran atau kemajuan yang positif dari suatu cabang olahraga. Prestasi dibidang olahraga dapat mengangkat nama baik daerah serta mengharumkan nama bangsa dan negara.

Salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan cukup banyak diminati adalah olahraga renang. Olahraga renang pada umumnya berkembang di kota-kota besar, hal ini dikarenakan di kota-kota besar sudah banyak tersedia sarana pendukung, seperti kolam renang, papan lampung dan pedal. Selain bermanfaat untuk kesehatan, olahraga renang juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang biasa diperlombakan pada tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Olahraga renang yang sering diperlombakan baik pada tingkat daerah, nasional maupun internasional terdiri dari empat macam gaya. Menurut Roeswan dan Soekarno (1979:29) “gaya renang terdiri dari :

- Gaya Bebas (*Crawl Stroke*)
- Gaya Dada (*Breast Stroke*)
- Gaya Punggung (*Back Stroke*)
- Gaya Kupu-kupu (*Butterfly Stroke*)”

Renang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal perbedaan jenis kelamin, usia, laki-laki atau perempuan, tua atau muda semua bisa melakukannya. Renang sangat ekonomis, karena dengan mengeluarkan uang yang sedikit, orang bisa masuk ke kolam dan berenang sepuasnya. Renang juga bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa pagi, siang, sore, maupun malam hari dan bisa dilakukan secara perorangan.

Untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga renang itu perlu didukung oleh komponen fisik yang memadai. Sebab tidak ada gunanya seorang perenang dalam suatu perlombaan dapat berenang dengan gaya yang indah namun tidak mampu untuk menyelesaikan seluruh jarak yang ditentukan. Hal ini sesuai dengan pendapat Counsilman (dalam Hendromartono, 1992:13) yang menyatakan “ada 3 kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja renang yang baik, yaitu : kekuatan, daya tahan dan kelentukan”.

Untuk meningkatkan kemampuan unsur-unsur tersebut dapat dikerjakan dengan melakukan latihan di darat. Seorang perenang yang melakukan latihan fisik di darat, tidak akan melatih seluruh ototnya (seperti binaragawan), tetapi latihan ini hanya khusus ditujukan untuk memperkuat otot-otot yang menjadi penggerak utama dari gerakan renang saja. Oleh karena itu, otot-otot yang bersangkutan harus dilatih sebanyak mungkin sesuai dengan fungsinya seperti yang mereka gunakan dalam dalam gaya-gaya renang tertentu.

James C. Redcliff (1987:1) mengatakan “Meskipun kekuatan (*strength*) adalah penting, akan tetapi yang lebih diperlukan untuk hampir semua cabang olahraga bukanlah hanya kekuatan (*strength*) saja, akan tetapi *power*, karena

didalam *power* selain terdapat kekuatan (*strength*) terdapat pula kecepatan”. Dengan kata lain, atlet yang memiliki *power* adalah atlet yang kecuali kuat juga cepat.

Selanjutnya, Dadeng Kurnia dan Murni (1991:75) mengatakan bahwa “untuk cabang olahraga renang, selain diperlukan tenaga (*strength*) juga diperlukan kecepatan. Kekuatan yang disertai kecepatan disebut *power*”. Hal ini berarti menunjukkan bahwa atlet tersebut selain kuat tetapi juga cepat.

Club Tirta Prima – Medan adalah salah satu club renang yang tengah berkembang saat ini. *Club* Tirta Prima memiliki atlet-atlet yang telah berprestasi tidak hanya di tingkat daerah tetapi juga pada tingkat nasional, seperti pada event POMNAS 2009, Daniel mampu meraih 3 medali emas, Yafila Kania Irianto meraih perak pada event O2SN tahun 2009, Walad Wirawan dan Anes E.P Siregar tergabung didalam tim PON Kaltim tahun 2008, bahkan pada tahun 2006 Andrew S. Budiman sewaktu masih berada di *club* tersebut, mewakili Indonesia pada kejuaraan pelajar tingkat ASEAN. Dan masih banyak lagi prestasi-prestasi yang telah diraih atlet-atlet yang berasal dari *Club* Tirta Prima.

Walaupun *Club* Tirta Prima memiliki program pembinaan yang berkesinambungan dan juga terstruktur dengan baik, bukan berarti *Club* Tirta Prima terbebas dari masalah. Hal ini terbukti saat dilaksanakannya seleksi kejurnas renang sumut pada tanggal 25 Maret 2010, tidak seorangpun atlet putri mereka yang mampu menembus limit waktu gaya bebas yang telah ditentukan oleh PB PRSI sebagai syarat untuk dapat lolos pada kejurnas renang yang

diadakan di Jakarta pada bulan Mei 2010. Berikut limit waktu gaya bebas 50 meter putri yang telah ditentukan PB PRSI :

- K.U I (15-17 tahun) + Senior : 29,36 detik
- K.U II (13 – 14 tahun) : 30,34 detik
- K.U III (11 – 12 tahun) : 29,95 detik
- K.U IV (10 tahun ke bawah) : 32,62 detik

Menurut Hendromartono (1992:13) “untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga renang itu perlu didukung oleh kemampuan fisik yang memadai”. Ini berarti bahwa kemampuan teknik saja belum cukup tanpa didukung oleh kemampuan fisik yang memadai.

Berdasarkan pengamatan yang telah saya lakukan, para atlet tirta prima sudah memiliki teknik berenang yang cukup baik namun para atlet tersebut terlalu banyak berlatih di dalam kolam (berenang) dan kurang berlatih di darat, sedangkan Dadeng Kurnia dan Murni mengatakan bahwa “latihan fisik bagi tercapainya prestasi maksimal dalam olahraga renang harus dikembangkan di darat.”

Berdasarkan wawancara dengan salah satu pelatih *Club Tirta Prima*, yaitu Prima Dewi Purnomo pada tanggal 4 Februari 2012, luncuran yang dihasilkan dari setiap kali kayuhan belum cukup memuaskan hati pelatih tersebut dikarenakan luncuran yang dihasilkan tidak mencapai satu meter. Pelatih tersebut menduga bahwa hal di atas dikarenakan *power* otot lengan dan otot tungkai para atlet tersebut yang kurang baik.

Dari permasalahan di atas, penulis tertarik untuk mengetahui *power* otot lengan dan otot tungkai para atlet *Club Tirta Prima*. Untuk itulah penulis melakukan *test vertical jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai dan *test two*

hands medicine ball put untuk mengetahui *power* otot lengan. Adapun pengambilan data awal dilakukan pada tanggal 7 Maret 2012 di kolam renang Selayang-Medan Jalan. Dr. Mansyur, pada pukul 18.00 WIB – 19.00 WIB.

Tabel 1.1. Data *Power* Otot Lengan Atlet Putri *Club* Tirta Prima – Medan

Nama	Tolakan (m)			Skor	Kategori
	1	2	3		
Anes E.P Siregar	2,75	2,90	2,88	2,90	Cukup
Indah Puspita Sari	2,80	2,85	2,87	2,87	Cukup
Santi Ramadani	2,80	2,82	2,85	2,85	Cukup
Rizki Amanda	2,15	2,25	2,23	2,25	Kurang
Sarah Tampubolon	2,20	2,18	2,23	2,23	Kurang
Dahlia	2,35	2,26	2,30	2,35	Kurang
Kemala	2,07	2,19	2,10	2,19	Kurang
Fini Moreta	2,26	2,38	2,27	2,28	Kurang
Nurul Afriza	2,20	2,23	2,22	2,23	Kurang

Keterangan : Kategori berdasarkan norma *power* otot lengan *two hands medicine ball put* untuk atlet, Rusli Lutan dkk (1996:227) yang dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 1.2. Norma *Power* Otot Lengan *Two Hands Medicine Ball Put* Untuk Atlet, Rusli Lutan dkk (1996:227)

Pria	Wanita	Kategori
2,63 – 3,67	1,81 – 2,37	Kurang
3,68 – 4,52	2,38 – 2,94	Cukup
4,53 – 5,37	2,96 – 3,51	Baik
5,38 – 6,22	3,52 – 4,03	Baik sekali
>6,23	>4,04	Sempurna

Setelah melakukan *test two hands medicine ball put*, selanjutnya peneliti melakukan *test vertical jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai atlet putri *club* Tirta Prima – Medan dan hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 1.3. Data *Power* Otot Tungkai Atlet Putri *Club* Tirta Prima – Medan

Nama	Tinggi Raihan (cm)	Loncatan (cm)			Skor	Kategori
		1	2	3		
Anes E.P siregar	205	240	242	241	37	Cukup
Indah Puspita Sari	202	236	238	237	36	Cukup
Santi Ramadani	205	238	240	239	35	Cukup
Rizki Amanda	201	231	230	231	30	Kurang
Sarah Tampubolon	200	231	232	230	32	Kurang
Dahlia	202	232	231	233	31	Kurang
Kemala	198	225	227	228	30	Kurang
Fini Moreta	200	226	227	228	29	Kurang
Nurul Afriza	201	230	221	230	30	Kurang

Keterangan : Kategori berdasarkan norma *power* otot tungkai *vertical jump* untuk atlet, Rusli Lutan dkk (1996:227) yang dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 1.4. Norma *Power* Otot Tungkai *Vertical Jump* Untuk Atlet, Rusli Lutan dkk (1996:227)

Pria	Wanita	Kategori
38 – 45	29 – 32	Kurang
46 – 53	33 -37	Cukup
54 – 61	38 – 43	Baik
62-69	44 – 47	Baik sekali
>70	>48	Sempurna

Setelah melakukan *test vertical jump* dan *two hands medicine ball put*, selanjutnya peneliti melakukan *test* kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter dan hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.5 Data Hasil Kecepatan Renang Gaya *Crawl* 50 meter

Nama	Waktu (detik)
Anes E.P Siregar	30,17
Indah Puspita Sari	30,46
Santi Ramadani	30,86
Rizki Amanda	31.15
Sarah Tampubolon	31.26
Dahlia	31.36
Kemala	32.15
Fini Moreta	32.86
Nurul Afriza	32.91

Berdasarkan hasil pengukuran *power* otot lengan dengan menggunakan *test two hands medicine ball put* dan juga pengukuran *power* otot tungkai melalui *test vertical jump* membuktikan bahwasanya adalah benar para atlet putri *club Tirta Prima* belum memiliki *power* otot tungkai dan otot lengan yang baik. Tentu saja permasalahan tersebut harus segera diatasi, agar para atlet tersebut mampu meningkatkan prestasi mereka pada event-event dan kejuaraan-kejuaraan berikutnya serta mampu bersaing dengan atlet lain baik pada tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Dari permasalahan di atas, penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut, dengan cara memberikan latihan *Vertical Swing* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan latihan *Dumble Arm Swings* untuk meningkatkan *power* otot lengan, yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan tersebut terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter ? Apakah kondisi fisik mempengaruhi kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter ? Apakah *power* otot tungkai mempengaruhi kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter ? Apakah *power* otot lengan mempengaruhi kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter ? Apakah latihan *Vertical Swing* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter ? Apakah latihan *Dumble Arm Swings* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter ? Manakah diantara latihan *Vertical Swing* dan latihan *Dumble Arm Swings* yang memberikan kontribusi lebih besar terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah di atas, maka penulis menentukan masalah yang akan diteliti untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu Kontribusi Latihan *Vertical Swing* dan *Dumble Arm Swings* Terhadap Kecepatan Renang Gaya *crawl* 50 meter Atlet Putri *Club* Renang Tirta Prima – Medan Tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Vertical Swing* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan tahun 2012 ?
2. Apakah latihan *Dumble Arm Swings* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan tahun 2012 ?
3. Manakah diantara latihan *Vertical Swing* dan *Dumble Arm Swings* yang memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan tahun 2012 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Apakah latihan *Vertical Swing* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan tahun 2012 ?
2. Untuk mengetahui Apakah latihan *Dumble Arm Swings* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan tahun 2012 ?

3. Untuk mengetahui Manakah diantara latihan *Vertical Swing* dan *Dumble Arm Swings* yang memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima* – Medan tahun 2012 ?

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai informasi bagi pecinta renang dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk latihan untuk meningkatkan *power* lengan dan *power* otot tungkai
2. sebagai informasi bagi pelatih *club* tersebut pada khususnya maupun bagi pelatih renang pada umumnya tentang kontribusi latihan *Vertical Swing* dan *Dumble Arm Swings*.