

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan cukup banyak diminati adalah olahraga renang. Renang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal perbedaan jenis kelamin dan usia semua bisa melakukannya. Renang juga dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, sebagai sarana rekreasi dan termasuk salah satu olahraga prestasi.

Renang sudah dikenal sejak zaman kuno, di Indonesia renang dikenal sebelum kemerdekaan dan ini hanya dilakukan oleh bangsa kulit putih serta bagi mereka yang berada saja. Namun pada saat ini di Indonesia renang semakin berkembang dan kompetitif, buktinya sudah semakin banyak dijumpai perkumpulan – perkumpulan renang, atau *club* renang.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan. Renang juga banyak digemari masyarakat, khususnya para remaja dan anak – anak. Renang termasuk olahraga yang dapat mewujudkan beberapa tujuan tersebut karena renang bukan hanya semata-mata untuk rekreasi ataupun kesehatan saja, melainkan juga untuk prestasi yang dapat mengangkat harkat martabat suatu bangsa.

Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah

faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincihan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya”(Sajoto 1988 : 8).

Untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga renang diperlukan banyak latihan, latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik. Seperti yang dikatakan M.Sajoto (1998 : 57) “ kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Dalam cabang olahraga renang kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang. Sebab tidak ada gunanya seorang perenang melakukan gerakan renang yang bagus namun tidak dapat melewati limit waktu yang telah ditentukan untuk kecepatan.

. Hal ini sesuai dengan dengan pendapat Counsilman (dalam Hendromartono, 1992 : 13) yang menyatakan “ada 3 kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja yang baik, yaitu : kekuatan, daya tahan, kelentukan”.

Untuk meningkatkan kemampuan unsur – unsur kekuatan, daya tahan, kelentukan dapat dikerjakan dengan melakukan latihan didarat, sesuai dengan pendapat Dadeng Kurnia dan Murni (1987 : 122) yang mengatakan bahwa “

latihan fisik bagi tercapainya prestasi maksimal dalam olahraga renang harus di kembangkan di darat ”.

Selain itu, Menurut pendapat James C. Redcliffe (1988) bahwa “ Meskipun kekuatan (*strength*) penting, akan tetapi yang lebih diperlukan untuk hampir semua cabang olahraga adalah *power*, karena didalam *power* terdapat kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Dengan demikian seorang atlet yang memiliki *power* adalah atlet yang kuat dan cepat. Selanjutnya, menurut pendapat Dadeng kuarnia 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, menunjukkan bahwa seorang atlet tersebut selain kuat tetapi juga cepat.

Salah satu Perkumpulan renang yang ada di kota medan adalah perkumpulan Renang Bina Tirta Medan. Perkumpulan renang ini berdiri pada pada tanggal 1 januari tahun 2009, beralamat di Kolam Renang Tirta Kartika Jln.H.A Manaf Lubis / Gaperta Medan. Perkumpalan Renang ini masih baru, walaupun demikian perkumpulan Renang ini sudah memiliki atlet – atlet yang berbakat dan berprestasi baik ditingkat daerah, maupun pada tingkat nasional. sudah banyak kejuaraan – kejuaraan yang diikuti oleh atlet – atlet Perkumpulan Bina Tirta, diantaranya POPDA (Pekan Olahraga Antar Pelajar Daerah), POPDASU (Pekan Olahraga Antar Pelajar Daerah Sumatera Utara), PORKOT (Pekan Olahraga Kota Medan), KRAPSU (Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Sumatera Utara), KRAPSI (Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh

Indonesia) dan masih banyak lagi, Semua itu tidak terlepas dari program pembinaan dan latihan yang baik.

Walaupun demikian, Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan tidak terbebas dari masalah, sesuai dengan observasi peneliti pada tanggal 5 oktober sampai tanggal 19 Oktober 2011, peneliti melihat ada suatu masalah, yaitu kecepatan renang gaya dada. Sesuai hasil pre – test yang dilakukan peneliti yang berdasarkan limit waktu PB PRSI sesuai tingkatan umurnya untuk limit waktu kejuaraan renang antar perkumpulan, masih banyak atlet yang belum menembus batas waktu tersebut. Sesuai dengan Tingkatan Umurnya dan limit waktunya untuk renang gaya dada 50 meter dibagi atas beberapa kelompok, yaitu :

- Renang Kelompok Umur (KU IV usia 10 tahun ke bawah)
- Kelompok Umur (KU III usia 11-12 tahun) limit waktunya 37,05 detik.
- Kelompok Umur (KU II 13 – 14 tahun) limit waktunya 35,71 detik
- Kelompok Umur (KU I usia 15 – 17 tahun) 33,72 detik

Hal ini dipertegas dengan pernyataan koordinator pelatih Perkumpulan ini, yaitu yang menyatakan “kurangnya latihan di darat, lebih banyak berlatih renang di air, menyebabkan kurangnya kecepatan dalam renang”.

Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan merupakan salah satu dari beberapa *Club* renang yang ada di kota Medan. Club ini sudah sering mengikuti kejuaraan – kejuaraan baik di kota Medan maupun di luar kota Medan. Club renang Bina Tirta Medan ini beralamat di Jl. H.A Manaf lubis / Gaperta Medan

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, para atlet Bina Tirta Medan sudah memiliki teknik renang yang cukup baik namun para atlet

tersebut terlalu banyak berlatih di kolam saja (di air) dan kurang berlatih di darat, sedangkan menurut Dadeng Kurnia dan Murni (1987) mengatakan bahwa “latihan fisik bagi tercapainya prestasi maksimal dalam olahraga renang harus di kembangkan di darat”

Berdasarkan wawancara saya dengan pelatih Club renang Bina Tirta Medan, yaitu Yudi Nopiandi S.pd pada tanggal 5 september 2011, luncuran yang dihasilkan dari setiap kali kayuhan belum cukup memuaskan hati pelatih tersebut menduga bahwa hal diatas dikarenakan *power* otot lengan dan otot tungkai para atlet tersebut yang kurang baik. Dari permasalahan diatas, penulis tertarik untuk mengetahui *power* otot lengan dan *power* otot tungkai para atlet Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan. Untuk itulah peneliti 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 13 september 2011 di kolam renang Tirta Kartika Jl. H.A Manaf Lubis / Gaperta medan, jam 18.00 WIB – 19.00 WIB.

Dimana menurut peneliti Latihan yang baik untuk peningkatan kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter adalah Latihan *Double Leg Box Bound* untuk *power* otot tungkai dan Latihan *Pull-up* untuk *power* otot lengan. Dengan adanya peningkatan kecepatan sesuai dengan latihan ini, maka peneliti berharap bisa memberikan sumbangan terhadap kecepatan renang gaya dada, maka peneliti sangat tertarik untuk mengadakan yang mengkaji faktor kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet Putra Umur 13 – 15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Masalah-masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada? Bagaimana cara meningkatkan kecepatan berenang gaya dada? Apakah latihan *double leg box bound* dapat meningkatkan kecepatan renang? Apakah latihan *Pull – up* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada? Seberapa besar kontribusi latihan *double leg box bound* terhadap kecepatan renang gaya dada? Seberapa besar kontribusi latihan *pull – up* terhadap kecepatan renang gaya dada? Apakah kondisi fisik mempengaruhi kecepatan renang gaya dada? Apakah *power* otot tungkai mempengaruhi kecepatan renang gaya dada? Apakah *power* otot lengan mempengaruhi kecepatan renang gaya dada? Apakah latihan *double leg box bound* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada? Apakah latihan *pull – up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada? Manakah diantara latihan *double leg box bound* dan latihan *pull – up* yang memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kecepatan renang gaya dada?

C. Pembatasan Masalah

Untuk memudahkan dan menghindari penafsiran yang salah dalam pelaksanaan penelitian ini, maka dipertegas penelitian pada hal-hal yang pokok saja, sehingga tercapai sasaran yang diinginkan. Oleh sebab itu penelitian ini dibatasi pada masalah kontribusi latihan *Double Leg Box Bound* dan *Pull Up* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13 – 15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan sebagai berikut : “Kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13 – 15 tahun Perkumpulan renang Bina Tirta Medan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dalam pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan Permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Seberapa besarkah kontribusi latihan *Double Leg Box Bound* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 pada atlet putra umur 13 – 15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan tahun 2012?
2. Seberapa besarkah kontribusi latihan *Pull Up* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13 – 15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar kontribusinya antara latihan *Double Leg Box Bound* dengan Latihan *Pull-up* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13 – 15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan Penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Double Leg Box Bound* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13-15 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Pull-up* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13-15 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
3. Untuk mengetahui kontribusi gabungan antara latihan *Double Leg Box Bound* dan latihan *Pull-up* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13-15 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam peningkatan prestasi pada cabang olahraga renang khususnya renang gaya dada. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk memberikan gambaran dan masukan bagi peneliti seberapa besar kontribusi latihan *Double Leg Box Bound* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13-15 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
2. Untuk menemukan informasi tentang pentingnya latihan fisik terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada.

3. Sebagai bahan pertimbangan dan bahan masukan bagi pelatih dan Pembina olahraga renang khususnya di *Club Renang Bina Tirta Medan* tentang metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada.
4. Hasil penelitian ini kiranya nanti dapat menjadi umpan balik bagi pelatih yang melatih di *Club Renang Bina Tirta Medan* untuk dapat membuat Strategi melatih dan metode latihan yang sesuai dalam dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan renang *Club Bina Tirta Medan*.