

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

SMP Negeri 5 Binjai merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler renang, kegiatan ini merupakan pembinaan untuk atlet renang yang akan dipertandingkan kelak, yang dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ini diajarkan lima nomor gaya renang yang sesuai dengan Peraturan Persatuan renang Seluruh Indonesia (PRSI), Salah satunya adalah gaya dada (*Breast Stroke*). FINA (2005: 7) menyatakan bahwa “ada 5 nomor perlombaan yang sering diperlombakan, yaitu: 1. Gaya Bebas (*Freestyle*), 2. Gaya Punggung (*Back Stroke*), 3. Gaya Dada (*Breaststroke*), 4. Gaya Kupu-Kupu (*Butterfly Stroke*), 5. Renang Gaya Ganti (*Medley Swimming*). Inti daripada kegiatan ekstrakurikuler renang ini adalah terletak pada satu pengharapan untuk mencapai prestasi gemilang yang mengharumkan nama sekolah.

Prestasi yang gemilang tentunya dapat diperoleh, namun tidak semudah membalikkan telapak tangan. Untuk mencapai tujuan tersebut, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan. Ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama yaitu; 1) Fisik, 2) Teknik, 3) Taktik, 4) Mental. Pelaksanaan pelatihan mesti berlandaskan pada prinsip-prinsip latihan yang telah teruji berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman dalam pembinaan di lapangan”.

Untuk mencapai prestasi dalam renang gaya dada perlu dilatih beberapa komponen kondisi fisik yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang.

Dengan meningkatnya kemampuan fisik seorang siswa diyakini dapat meningkatkan produktifitas kerjanya.

Adapun Unsur pokok kondisi fisik yang perlu dilatih adalah: 1. daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiration-cardio-vasculatoir endurance*), 2. kelentukan persendian, 3. kekuatan, 4. Daya tahan otot, 5. kecepatan, 6. Agilitas, 7. *Power*.

Dalam renang gaya dada, gerak dominan terletak pada bagian tungkai serta lengan, untuk mencapai jarak tempuh dengan waktu yang secepat mungkin, tentunya diperlukan suatu komponen kondisi fisik. Menurut peneliti, kondisi fisik itu adalah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Dengan kualitas *power* otot tungkai dan *power* otot lengan yang baik, hasil renang gaya dada juga akan baik. Pada 22 September 2013 penulis mengadakan tes pendahuluan pada kegiatan ekstrakurikuler renang siswa putra SMP Negeri 5 Binjai. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah melakukan tes renang gaya dada 20 meter dan tes *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Dari tes tersebut diperoleh hasil (data terlampir) dalam kategori kurang dan kurang sekali.

Tabel 1. Profil Siswa Ekstrakurikuler Renang Putera Kelas VIII SMP N 5 Binjai.

NO	NAMA	Tempat / Tanggal Lahir	Tinggi Badan (Cm)	Berat Badan (Kg)
1	Alfian	Binjai / 7 juni 1997	155	40
2	Dedi Riswandi	Binjai/ 1 Desember 1997	158	52
3	Edi Ricki Pranata	Binjai/ 15 Februari 1998	150	45
4	M. Joko Pranoto	Aceh/ 10 Agustus 1996	160	55

5	M. Khairul Anwar	Aceh/ 7 Juni 1997	156	54
6	M. Rifandi	Kisaran/ 28 Januari 1998	162	50
7	Rendi Pratama	Medan / 14 Juni 1996	153	48
8	Riki Darmawan	Medan/ 5 November 1996	148	55
9	Rizaldi Taufan	Medan/ 31 Maret 1997	151	56
10	Yudi	Binjai/ 16 Mei 1997	160	50

Tabel 2. Hasil Tes Pendahuluan Renang 20 Meter Gaya Dada Pada Tanggal 22 September 2013.

No	Nama	20 Meter Gaya Dada/ Detik	Kategori
1	Alfian	25,0	Kurang Sekali
2	Dedi Riswandi	24,9	Kurang Sekali
3	Edi Ricki Pranata	22,3	Sedang
4	M. Joko Pranoto	22,5	Kurang
5	M. Khairul Anwar	23,5	Kurang Sekali
6	M. Rifandi	22,1	Sedang
7	Rendi Pratama	23,2	Kurang Sekali
8	Riki Darmawan	22,6	Kurang
9	Rizaldi Taufan	22,9	Kurang
10	Yudi	23,1	Kurang Sekali

Tabel 3. Norma Kemampuan Renang Gaya Dada 20 Meter

No	Nilai	Kategori
1	21,4 – 20,9	Baik sekali
2	21,9 – 21,4	Baik
3	22,4 – 21,9	Sedang
4	22,9 – 22,4	Kurang
5	23,4 – 22,9	Kurang Sekali

Hasnan Said (1977 : 17)

Dari hasil tes pendahuluan yang telah dilakukan terdapat 20% yang berada pada kategori sedang, 30% kurang dan 50% kurang sekali, dari hasil tersebut membenarkan bahwa terdapat masalah yang serius yang terdapat pada ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai. Setelah wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler renang di SMP Negeri 5 Binjai hasilnya adalah “siswa

telah dapat melakukan renang gaya dada dengan teknik yang benar akan tetapi siswa tidak dapat melakukannya dengan cepat. Hingga sekarang ini siswa belum memperoleh prestasi yang maksimal antara lain Harapan 1 lomba renang gaya bebas pelajar, harapan II gaya dada pelajar, juara III gaya punggung antar pelajar pada tahun 2009, renang mereka telah baik dalam segi teknik ,namun terdapat kelemahan pada *power* otot lengan dan tungkai yang menyebabkan lemahnya kecepatan renang.

Sehingga peneliti tertarik untuk memecahkan masalah tersebut dengan memberikan program latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan, serta ingin melihat seberapa besar sumbangan atau kontribusi yang diberikan bentuk latihan tersebut terhadap renang gaya dada. Sehingga peneliti mencoba mengangkat judul penelitian “kontribusi latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* terhadap kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putra kelas VIII ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain sebagai berikut: Apakah sebenarnya pengertian olahraga renang itu? Apakah teknik-teknik dasar renang gaya dada? apakah kondisi fisik yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kecepatan renang gaya dada? Apakah latihan *double leg speed hop* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada? Apakah latihan *drop push-up* dapat

meningkatkan kecepatan renang gaya dada? Sejauh mana kontribusi latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada? Apakah ada kontribusi secara bersamaan antara latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* terhadap kecepatan renang gaya dada?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pemahaman yang terlalu luas dalam penelitian ini, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah untuk mengarahkan pembahasan ke fokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Pembahasan yang dimaksud adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 20 meter gaya dada.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian di atas maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi dari latihan *double leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putra kelas VIII ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.
2. Apakah terdapat kontribusi dari latihan *drop push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putra kelas VIII ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.

3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putera kelas VIII ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *double leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putera kelas VIII ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *drop push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putera kelas VIII ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersamaan latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* terhadap peningkatan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putera kelas VIII ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih dan pembina olahraga. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Kiranya manfaat latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* dapat menambah kecepatan berenang pada gaya-gaya yang diperlombakan terutama

gaya dada pada siswa putra kelas VIII ekstrakurikuler renang SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.

2. Hasil penelitian kiranya dapat memberi masukan bagi pelatih dalam upaya meningkatkan kondisi fisik para atletnya khususnya renang gaya dada.
3. Memberi masukan yang berguna bagi pembinaan olahraga khususnya renang.
4. Untuk *club* yang menjadi lokasi penelitian kiranya dapat memasukkan bentuk latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* ke dalam program latihannya.
5. Sebagai bahan informasi bagi penulis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga yang telah diperoleh selama perkuliahan, serta sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup lebih luas dan jumlah sampel yang lebih besar.