

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan didalam air. Sampai saat ini olahraga renang mulai berkembang kearah yang lebih baik. Renang sudah dikenal sejak zaman kuno dan di Indonesia renang dikenal sebelum, 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 digelar dan dilakukan diberbagai daerah yang berbeda-beda kriterianya.

Olahraga renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan, tungkai dan juga pernapasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas. Untuk itu perlu diperhatikan beberapa kondisi fisik yang sangat mendukung untuk melakukan gerakan yang baik, yakni kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta koordinasi gerak. Olahraga renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standart internasional yaitu mempunyai panjang 50 meter serta kedalaman ± 3 meter.

Dalam olahraga renang memiliki beberapa teknik dasar, yaitu: *start*, meluncur, gerak tangan, gerakan kaki, pembalikan dan *finish*. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, maka perlu diperhatikan didalam renang faktor yang dominan adalah gerakan tangan dan kaki untuk mendapatkan hasil renang yang bagus. Latihan untuk gerakan tangan dan kaki dalam renang dapat dilakukan dengan banyak variasi latihan, misalnya: latihan beban dengan alat dan latihan beban dengan beban sendiri atau tubuh sendiri dan sebagainya.

Perkumpulan Renang Tirta Prima Medan merupakan salah satu dari beberapa *club* renang yang ada di kota Medan. Club ini sudah sering mengikuti kejuaraan kejuaraan di kota Medan maupun diluar kota Medan. Club renang Tirta Prima ini beralamat di JL. Dr.Mansyur Medan dan telah berdiri sejak 8 mei 2004, *club* Tirta Prima ini di ketuai oleh Prima Dwi Purnomo dan pelatih *club* Tirta Prima ini adalah Dewi dan Yusrin dan dibantu oleh beberapa asisten dalam proses latihan para atlet. Di kolam renang selayang Medan memiliki 4 kolam renang dan yang dijadikan *club* Tirta Prima Medan untuk tempat berlatih adalah kolam induk, bagian kanan kedalaman 5 meter kirikedalaman 1,5 meter Tengah 2,5 meter dengan panjang kolam 50 meter dan lebar kolam 25 meter.

Walaupun demikian, *club* renang Tirta Prima Medan tidak terlepas dari masalah-masalah. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 5 Maret 2016, *club* renang renang Tirta Prima Medan telah memberikan kontribusi bagi Sumatera Utara. Kendatipun dari pembinaan masih banyak yang perlu dibenahi, terutama pada saat berenang gaya bebas, yang banyak

mengandalkan otot lengan. Gerakan otot tungkai sering diabaikan, hal ini dapat dilihat dari hasil kecepatan renang gaya bebas putri club Tirta Prima Medan.

Tabel 1 : Hasil tes pendahuluan kemampuan renang gaya bebas putri club Tirta Prima Medan

No	Nama	Tanggal Lahir	Waktu (S)	Kategori Nilai
1	Anasthasya Putri Sitepu	22-12-2002	34,42 Detik	Baik
2	Raissa Arumdapta	24-06-2003	34,32 Detik	Baik
3	Cindy shiesyia putri	22-12-2002	34,45 Detik	Sedang
4	Dian rizki ananda	18-09-2004	37,28 Detik	Sedang
5	Andhini Arhyani	30-05-2004	35,49 Detik	Sedang
6	Hanisyah Irani Lubis	26-01-2001	38,82 Detik	Sedang
7	Mutiara Hatian Samosir	18-08-2003	42,73 Detik	Kurang
8	Meisiska	18-05-2004	37,21 Detik	Sedang
9	Ruth Putri Haloho	18-05-2005	50,91 Detik	Kurang sekali
10	Adelen Putri	15-03-2003	48,53 Detik	Kurang sekali
11	Felia Lord Lubis	16-02-2004	41,95 Detik	Kurang
12	Shinta	02-04-2003	41,74 Detik	Kurang

Tabel 2 : Kriteria Penilaian putri Kejuaraan Renang Antara perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II

NO	Kriteria penskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	91%	00.31.50 – 00.28.29	Baik sekali
2	81% - 90%	00.34.05 – 00.31.51	Baik
3	71% - 80%	00.36.60 – 00.34.06	Sedang
4	61% - 70%	00.39.15 – 00.36.61	Kurang
5	<60%	>39.16	Kurang sekali

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 atlet putri *club* Tirta Prima Medan masih terdapat kekurangan pada otot tungkai.

Tabel 3 : Hasil tes pengukuran otot tungkai menggunakan bentuk tes vertikal jump pada atlet renang putri club Tirta Prima Medan

No	Nama	Jangkauan	Raihan I dan II	Hasil I dan II	Penilaian
1	Anasthasya	79 cm	110,109	31,109	Kurang

	Putri Sitepu		cm	cm	
2	Raissa Arumdapta	83 cm	113,113 cm	30,113 cm	Kurang
3	Cindy shiesyia putri	89 cm	118,117 cm	29,17 cm	Kurang
4	Dian rizki ananda	75 cm	99,98 cm	24,98 cm	Kurang
5	Andhini Arhyani	70 cm	103,103 cm	33,103 cm	Kurang
6	Hanisyah Irani Lubis	47 cm	57,65 cm	10,65 cm	Kurang
7	Mutiara Hatian Samosir	99 cm	127,126 cm	28,126 cm	Kurang
8	Meisiska	82 cm	109,110 cm	27,110 cm	Kurang
9	Ruth PHaloho	86 cm	115,114 cm	29,114 cm	Kurang
10	Adelen Putri	96 cm	119,119 cm	23,119 cm	Kurang
11	Felia Lord Lubis	53 cm	82,84 cm	29,84 cm	Kurang
12	Shinta	59 cm	80,12 cm	21,12 cm	Kurang

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa atlet puteri *club* Tirta Prima Medan, khususnya dalam renang gaya bebas (*freestyle/crawl*) masih terdapat kekurangan pada kecepatan renangnya. Hal ini disebabkan keadaan kondisi fisik dan tehnik atlet kurang memadai terutama pada unsure kekuatan otot tungkai.

Masalah tersebut tidak boleh dibiarkan berkelanjutan, oleh karena itu diperlukan 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 *Double Leght Speed Hop* dengan latihan *Bench Step Up*, karena kedua bentuk latihan tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan power otot tungkai dan hasil kecepatan renang gaya bebas.

Beerdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leght Speed Hop* Dan *Bench Step Up* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Puteri Usia 13 – 14 Tahun Pada *Club* Tirta Prima Medan 2016”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat di identifikasikan permasalahan yang dihadapi. Agar tidak terlalu jauh yang dihadapi dalam penelitian ini, maka masalah yang diteliti dapat di identifikasi sebagai berikut:: faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan power otot tungkai dan kecepatan renang gaya Bebas 50 meter usia 13-14 pada atlet renang putri *club*

Tirta Prima Medan Tahun 2016? Apakah latihan yang mendukung kecepatan renang gaya bebas 50 meter usia 13-14 pada atlet renang putri *club* Tirta Prima Medan Tahun 2016? Apakah latihan menggunakan *Double leg speed hop* dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter usia 13-14 pada atlet renang putri *club* Tirta Prima Medan Tahun 2016? Apakah latihan *Bench step up* dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter usia 13-14 pada atlet renang putri *club* Tirta Prima Medan Tahun 2016? Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara *double leg speed hop* dengan *bench step up* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter usia 13-14 pada atlet renang putri *club* Tirta Prima Medan Tahun 2016?.

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti, maka dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yaitu: Perbedaan pengaruh latihan *Double leg speed hop* dan *Bench step up* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada Atlet Club Tirta Prima Medan 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Double leg speed hop* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putri usia 13-14 tahun pada Club Tirta Prima ?

2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Bench Step Up* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Bench Step Up* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.
5. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Bench Step Up* terhadap kecepatan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Bench Step Up* terhadap kecepatan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Speed hop* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada Atlet Club Tirta Prima Medan.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Bench Step Up* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada Atlet Club Tirta Prima Medan.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Bench Step Up* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Bench Step Up* terhadap kecepatan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Bench Step Up* terhadap kecepatan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada club Tirta Prima Medan.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai informasi dan bahan masukan bagi pembina dan pelatih renang club Tirta Prima Medan dalam perencanaan program latihan dan pelaksana program latihan tersebut.

2. Untuk mengungkapkan satu dari sekian masalah yang ada dalam pembinaan dan peningkatan prestasi Atlet Renang Tirta Prima Medan.
3. Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam cabang olahraga 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 peneliti yang lebih baik dan lebih modern.
5. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan pembinaan dan pelatih lebih maksimal agar mencapai prestasi yang lebih baik.