

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bermula dari adanya kebutuhan dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, mengembangkan fungsional, keterampilan, dan kecepatan organ tubuh, alternatif penyaluran hasrat bergerak yang berupa olahraga salah satunya adalah olahraga renang. Menurut M. Sajoto (1990:232) mengatakan bahwa “renang merupakan olahraga yang sudah ada sejak dulu, yang bertujuan untuk membela diri dalam menghadapi tantangan-tantangan alam seperti banjir atau meluapnya air sungai”, tetapi dengan kemajuan zaman dan peradapan manusia sekarang renang juga mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain untuk olahraga pendidikan, olahraga rehabilitasi, dan olahraga prestasi.

Menurut Harsono (1988:153), “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi.” Selain itu, Sajoto (1988:88) juga mengemukakan bahwa ada sepuluh komponen kesegaran jasmani yaitu, 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) kelentukan, 6) keseimbangan, 7) koordinasi, 8) kelincahan, 9) ketepatan, 10) reaksi.

Salah satu gaya yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan renang adalah gaya bebas. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dari semua gaya yang terdapat dalam cabang olahraga renang. Pada renang gaya bebas yang perlu diperhatikan adalah daya tahan otot dan kecepatan. Oleh karena itu, atlet

cabang olahraga renang harus diberikan latihan khusus untuk mengembangkan kecepatan, khususnya otot-otot yang paling diperlukan untuk renang gaya bebas.

Untuk menunjang kecepatan renang gaya bebas, perlu diberikan latihan kontrol dan latihan *Dumbell Arm Swing*. Maka dari bentuk latihan tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan lengan lebih mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas sedangkan gerakan kaki terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar.

Dalam renang gaya bebas disamping faktor tehnik, faktor kondisi fisik sangat diperlukan terutama kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan daya apung, serta otot yang lainnya. Renang gaya bebas (dalam melawan tahanan air) terutama pada saat melakukan gerakan tangan (masuk permukaan air, menangkap, menarik, mendorong), pada gerakan kaki (naik turun mengarah lurus) dan posisi badan (rata – rata air) semuanya tidak terlepas dari kekuatan otot lengan, otot tungkai. Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan suatu latihan yang sesuai.

Perkumpulan renang Bunda *Swimming* merupakan salah satu *Club* renang yang ada di kota Padangsidempuan yang sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan dan mencetak bibit-bibit olahragawan renang yang diharapkan mampu mengangkat prestasi olahraga renang di Sumatera utara khususnya perkumpulan renang Bunda *swimming Club* yang berlokasi di jalan

Dr. Sutomo No. 14 Padangsidempuan dan telah berdiri sejak tahun 2006. Perkumpulan ini dilatih oleh Yusri Effy dan sebagai asisten Rifwan Efendi.

Dalam mencapai prestasi suatu cabang olahraga dengan maksimal, selain dibutuhkan motivasi yang kuat dibutuhkan juga kemampuan psikomotor yang baik sesuai cabang olahraga yang digelutinya. Selain itu dibutuhkan juga pengembangan bentuk-bentuk latihan baik menggunakan media maupun tidak (Bompa:1983:58)

Berdasarkan daftar rekor kelompok umur yang telah ditentukan PRSI untuk kelompok umur yang telah ditetapkan pada kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia. (Sumber : PRSI, Mataram 2013).

1. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 29,35 detik.
2. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 28,96 detik
3. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 29,16 detik

Bunda *Swimming Club* merupakan salah satu dari beberapa *Club* renang yang ada di Sumatera Utara. *Club* renang Bunda *Swimming* sudah banyak menghasilkan atlet yang handal dan sudah banyak mengikuti kejuaraan-kejuaraan di kota Padangsidempuan.

Walaupun demikian, *Club* renang Bunda *Swimming* tidak terlepas dari masalah-masalah. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 13 agustus 2014, *club* renang Bunda *Swimming* telah memberikan kontribusi bagi Sumatera Utara. Kendatipun dari pembinaan masih banyak yang perlu dibenahi, terutama pada saat berenang gaya bebas, yang banyak

mengandalkan kekuatan tungkai kaki. Gerakan otot lengan sering diabaikan, hal ini dapat dilihat dari hasil kecepatan renang putri Bunda *Swimming Club*.

Tabel 1.1 Kriteria Penilaian Berdasarkan Dari Hasil Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II

NO.	Kriteria Pengskoran	Catatan Waktu	Klasifikasi Nilai
1	91%-100%	00.31.50-00.28.96	Baik sekali
2	81%-90%	00.34.05-00.31.51	Baik
3	71%-80%	00.36.60-00.34.06	Cukup
4	61%-70%	00.39.15-00.36.61	Kurang
5	<60%	>39.16	Kurang sekali

Tabel 1.2 Data Hasil Observasi Awal Test Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter

No	Nama	Waktu (Detik)	Kategori
1	Anindya Rakhima	37,70	Kurang (K)
2	Nurul Atifa	45,43	Kurang Sekali (KS)
3	Atika Azzahra	38,40	Kurang (K)
4	Febi Angraini	49,03	Kurang Sekali (KS)
5	Oktiviana	45,35	Kurang Sekali (KS)
6	Ika Tya Kusuma	44,24	Kurang Sekali (KS)
7	Fadilla Nasution	36,77	Kurang (K)
8	Marsha Anggina Putri	41,67	Kurang Sekali (KS)
9	Naira Salsabila	45,83	Kurang Sekali (KS)
10	Raisa Handayani	49,02	Kurang Sekali (KS)
11	Agustina Sari hutapea	38.07	Kurang (K)
12	Nurhanifa Tampubolon	39.02	Kurang (K)

Disamping motivasi salah satu bagian penting 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 pengerahan kekuatan yang maksimal akan mempersingkat waktu dalam renangnya. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa atlet putri Bunda *Swimming Club* masih terdapat kekurangan pada otot lengan.

Tabel 1.3 Norma *Power* Otot Lengan Menurut Harsuki (2003:33)

No	Putri	Klasifikasi
1	270 Kebawah	Kurang Sekali (KS)
2	271 - 314	Kurang (K)
3	315 – 314	Sedang (S)
4	370 – 409	Baik (B)
5	410 Ke atas	Baik Sekali (BS)

Tabel 1.4 Data Hasil Observasi Awal *Test Power* Otot Lengan

No	Nama	Test	Kategori
1	Anindya Rakhima	310	Kurang (K)
2	Nurul Atifa	250	Kurang Sekali (KS)
3	Atika Azzahra	296	Kurang (K)
4	Febi Angraini	273	Kurang (K)
5	Oktiviana	261	Kurang Sekali (KS)
6	Ika Tya Kusuma	265	Kurang Sekali (KS)
7	Fadilla Nasution	297	Kurang (K)
8	Marsha anggina putri	266	Kurang Sekali (KS)
9	Naira Salsabila	263	Kurang Sekali(KS)
10	Raisa Handayani	258	Kurang Sekali (KS)
11	Agustina Sari Hutapea	275	Kurang (K)
12	Nurhanifa Tampubolon	290	Kurang (K)

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan bahwa atlet putrid Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan, 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 unsur kekuatan otot lengan.

Masalah tersebut tidak boleh dibiarkan berkelanjutan oleh karena itu diperlukan berbagai usaha yang dapat menunjang keberhasilan atlet dalam latihan. Salah satu usaha yang dilakukan pelatih adalah dengan memberikan program latihan.

Mencermati permasalahan diatas maka betapa pentingnya latihan katrol dengan latihan *Dumbell Arm Swing*, karena kedua bentuk latihan tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang khususnya renang gaya bebas.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul“ Perbedaan Pengaruh Latihan Katrol Dengan *Dumbell Arm Swing* Terhadap *Power* Otot Lengan Dan Hasil Kecepatan Renang gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putri Usia 13- 14 Tahun Renang Bunda *Swimming club* Padangsidempuan tahun 2014.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Identifikasi masalah dilakukan agar penelitian lebih efektif.

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, maka masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putri usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan2014?. Mengapa faktor-faktor tersebut mempengaruhi daya ledak *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter?. Seberapa besarkah pengaruh faktor-faktor tersebut?. Bagaimanakah cara meningkatkan yang dapat mempengaruhi daya

ledak *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter?. Latihan manakah yang dapat meningkatkan daya ledak *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter?. Apakah latihan katrol dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putri usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidimpuan 2014?. Apakah latihan *Dumbell Arm Swing* dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putri usia 13-14 Tahun perkumpulan renang Bunda *Swimming Club* Padangsidimpuan 2014?.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: “Manakah yang Lebih Besar Pengaruh Latihan Katrol dengan *Dumbell Arm Swing* Terhadap *Power* Otot Lengan dan Hasil Kecepatan Renang gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putri Usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming club* Padangsidimpuan Tahun 2014.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Katrol terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Atlet putri Usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidimpuan Tahun 2014?.

2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbell Arm Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Atlet putri Usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan Tahun 2014?.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan katrol dengan latihan *Dumbell Arm Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Atlet putri Usia 13-14 Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan Tahun 2014?
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan katrol terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putri usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014?.
5. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbell Arm Swing* terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putri usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan katrol dengan latihan *Dumbell Arm Swing* terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putri usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan Katrol terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan Tahun 2014.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dumbell Arm Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan Tahun 2014.
3. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih besar antara latihan katrol dengan latihan *Dumbell Arm Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet Putri usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan Katrol terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada Atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan Tahun 2014.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dumbell Arm Swing* terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada Atlet putri Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan Tahun 2014.
6. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih besar antara latihan katrol dengan latihan *Dumbell Arm Swing* terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Putri usia 13-14 Tahun Renang Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Kiranya manfaat latihan Katrol dan latihan *Dumbell Arm Swing* dapat menambah kecepatan berenang pada gaya-gaya yang diperlombakan terutama gaya bebas pada Atlet Putri Bunda *Swimming Club* Padangsidimpuan tahun 2014.
2. Memberikan informasi tentang jenis latihan berupa latihan katrol dengan *Dumbell Arm Swing* serta pengaruhnya terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
3. Bagi peneliti dapat bermanfaat terutama dalam menghasilkan jenis latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
4. Bagi atlet putri Bunda *Swimming club* Padangsidimpuan:
 - a. Dapat meningkatkan keseriusan atlet dalam mengikuti latihan serta meningkatkan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan fisik, serta mendukung pencapaian prestasi atlet.
5. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi, untuk meningkatkan pembinaan dan pelatihan lebih maksimal agar mencapai prestasi lebih baik.