

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1. Latar Belakang Masalah**

Manusia memiliki keinginan dan kebutuhan alami untuk melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kinerja organ tubuhnya. Berenang merupakan salah satu pilihan untuk menekan keinginan anda untuk berolahraga. Karena renang merupakan salah satu kegiatan yang sering dimainkan pada acara-acara olahraga baik tingkat nasional maupun internasional, maka olahraga ini berkembang cukup pesat di Indonesia. Latihan adalah salah satu dari banyak hal yang dapat dilakukan selain hal-hal lain untuk mencapai kinerja yang terbaik. Kemampuan fisik dan teknis yang dimaksud termasuk merupakan komponen fisik yang dapat meningkatkan prestasi atletik. Selain fisik, kecepatan sama pentingnya dengan faktor fisik lainnya.

Hampir semua olahraga, baik tim maupun individu, membutuhkan keterampilan ini. Selain itu, karena kecepatan merupakan salah satu faktor penentu prestasi, maka latihan kecepatan menjadi prioritas untuk mendapat perhatian khusus selain latihan komponen fisik dalam upaya yang dilakukan untuk menunjang prestasi. Menurut Harsono (1998: 216), kecepatan hanya terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang paling sedikit dan tidak dapat digunakan untuk menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat.

Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian pada atlet renang *Gading Swimming Club*, yang berlokasi di Jln. Bajak 2 Komplek Villa Gading Mas 1, Blok L No.1, Harjosari II, Kec.Medan Amplas, Kota Medan,

Sumatera Utara, yang sudah berdiri sejak tahun 2020 yang dilatih oleh *Coach Davit* dan *Coach Dian* dengan melihat bahwa kecepatan renang atlet Gading *Swimming Club* masih kurang cepat pada 50 meter renang gaya dada. Pada pengamatan yang dilakukan terlihat bahwa kekuatan kaki dan lengan atlet Gading *Swimming Club* saat melakukan renang gaya dada masih kurang. Perenang Gading *Swimming Club* telah dilatih selama 2 tahun dan ada pula yang dilatih selama 1 tahun. Di Gading *Swimming Club* telah mengikuti beberapa event kejuaraan renang, antara lain :

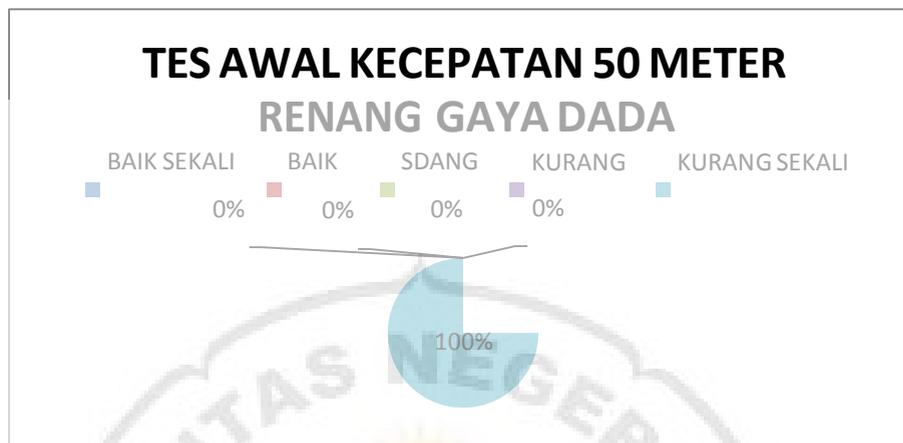
1. Piala walikota medan tahun 2020
2. Pekan olahraga kota medan 2020
3. Riau open aquatik 2021
4. Riau open aquatik 2022
5. Sport center dim 2022
6. Eksibition Sumut 2022

Diantara kejuaraan-kejuaraan yang pernah diikuti di atas, atlet dari Gading *Swimming Club* ini juga menorehkan prestasi, diantaranya Haidar yang telah berlatih selama 2 tahun. Pada kompetisi Perairan Terbuka Riau berhasil mencetak 2 medali emas dan 1 perak secara berturut-turut dan mendapatkan 3 medali perak di Piala Walikota Medan dan Pekan Olahraga Kota Medan di kelompok umur III, kemudian Alonso telah berlatih selama 1 setengah tahun, mencetak medali perak dan perunggu di ajang Perairan Riau Terbuka 2022, Melano telah berlatih selama 1 setengah tahun, meraih prestasi di ajang Pekan Olahraga Kota Medan dengan medali perunggu, Rehan telah berlatih selama 2 tahun, menorehkan prestasi di ajang Riau *Open Aquatic* 2022 dengan mencetak medali perunggu,

Rio, Dzikir, Araf dan Aksa telah berlatih selama 1 tahun dan pernah mengikuti ajang *Riau Open Aquatic 2022* , *Sport Center Dim 2022* , pameran sumut 2022 namun belum mendapatkan prestasi apapun dalam ajang tersebut.

Dengan melihat prestasi atlet Gading *swimming club*, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian pada klub yang dilatih oleh pelatih david dan pelatih dian. Dalam program latihan yang sering digunakan oleh *coach* david dan *coach* dian lebih fokus pada teknik dan juga diselingi dengan latihan *endurance* seperti lari selama 30 menit seminggu sekali untuk memperkuat nafas dan stamina dalam renang, karena di ivory renang klub masih banyak atlet yang bergabung. pemula dan mereka yang telah berpartisipasi dalam kejuaraan. Untuk mendapatkan kemampuan renang yang maksimal tidak hanya membutuhkan teknik dan taktik yang baik tetapi kondisi fisik juga sangat dibutuhkan dalam mendapatkan kecepatan renang gaya dada yang baik.

Akhirnya penulis melakukan penelitian di Gading *swimming club*, untuk menentukan aspek apa saja dari renang gaya dada 50 meter yang tidak mendukung. Penulis melihat kemampuan kecepatan pada renang gaya dada 50 meter masih kurang. Disini juga penulis melakukan tes untuk 2 kondisi fisik yang berperan penting dalam gaya renang yaitu penulis melakukan uji kekuatan otot lengan dan kaki. Karena kelenturan juga diperlukan untuk berenang selain kekuatan otot lengan dan tungkai, maka tes kekuatan otot tungkai dan tes kekuatan otot lengan dalam tes ini juga perlu ditingkatkan.



Mempertimbangkan hasil tes awal tes kecepatan renang gaya dada 50 meter yang dilakukan peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap 8 atlet Klub Renang Gading sebanyak 3 kali, pengumpulan data diperoleh hasil 100% dikategorikan kurang. Penulis juga menyertakan wawasan tambahan untuk membantu mengatur konteks masalah dalam istilah yang lebih jelas, baik mengikuti tes awal dan juga melakukan wawancara dengan pelatih dan atlet.

Pada saat melakukan wawancara kepada pelatih di Gading *Swimming Club*, pelatih menyampaikan beberapa keluhan yang terjadi di *Club* tersebut salah satunya banyak anggotanya yang memiliki dorongan dan ayunan dalam berenang pada kaki dan lengan, maka dari itu penulis saat melakukan observasi lebih fokus pada kekuatan otot di kaki dan lengan saat melakukan renang gaya dada 50 meter. Maka perlu diberikan latihan *power* di otot kaki dan lengan yang harapannya dapat menjadi solusi untuk meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada sehingga mampu mempertinggi prestasi atlet renang terkhususnya di Gading *Swimming Club* tempat peneliti observasi. Maka dari itu penulis mengangkat judul penelitian ini, “Kontribusi Latihan *Double Leg Speed Hop* Dan Latihan

*Medicine Ball Over And Under Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Putra Gading Swimming Club Tahun 2022”.*

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Untuk mempermudah peneliti mencapai tujuan yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk pertanyaan, masalah perlu dikenali secara lebih menyeluruh berdasarkan konteks masalah yang diangkat, yaitu :

1. Apakah latihan *Double Leg Speed Hop* berkontribusi terhadap peningkatan hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada?
2. Apakah latihan *Double Leg Speed Hop* berkontribusi terhadap peningkatan hasil *Power Otot Tungkai* ?
3. Apakah latihan *Medicine ball over and under* berkontribusi terhadap peningkatan hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada?
4. Apakah latihan *Medicine ball over and under* berkontribusi terhadap peningkatan hasil *Power Otot Lengan*?
5. Apakah latihan *Double Leg Speed Hop Dan Medicine ball over and under* berkontribusi terhadap peningkatan hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Penulis menarik batas-batas permasalahan agar tidak terjadi pembahasan yang lebih luas berdasarkan latar belakang permasalahan dan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, penulis fokus pada Kontribusi Latihan *Double Leg Speed Hop* Dan Latihan *Medicine Ball Over And Under Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Putra Gading Swimming Club Tahun 2022.*

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, atas masalah yang telah ditulis, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *double leg speed hop* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball over and under* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball over and under* terhadap *power* otot lengan atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022?
4. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022?
5. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *double leg speed hop* dan *medicine ball over and under* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022.

### 1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *double leg speed hop* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *medicine ball over and under* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *medicine ball over and under* terhadap *power* otot lengan pada atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022
5. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi secara bersama-sama latihan *double leg speed hop* dan *medicine ball over and under* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022

## 1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Fakta bahwa setiap cabang olahraga memiliki spesialisasi dalam latihannya dapat menjadi pedoman bagi pembina dan pelatih renang karena harus ada penekanan khusus pada pembuatan dan pelaksanaan program latihan.
2. Informasikan kepada pembaca apakah praktik tersebut telah memberikan kontribusi atau tidak. *double leg speed hop* dan *medicine ball over and under* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022?
3. Mengungkapkan salah satu dari sekian banyak masalah yang terjadi, terutama dalam olahraga khususnya pada olahraga renang.
4. Sebagai sumbangan pemikiran yang berarti bagi perenang, pelatih, dan pengamat, khususnya dalam hal peningkatan kekuatan tungkai dan lengan pada hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter.
5. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam cabang olahraga renang dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.