

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bermula dari adanya kebutuhan dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, mengembangkan fungsional, ketrampilan, 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 luapan 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.

Renang sudah dikenal sejak jaman kuno, di Indonesia renang dikenal sebelum kemerdekaan. 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, karna banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan. Renang juga banyak di gemari 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 satu 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 dilihat dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari kelentukan komponen, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kordinasi, 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 di perlukan 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 atlit, 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 pendapat Counsilman (dalam Hendromartono, 1992:13) yang menyatakan “ada 3 kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang

dibutuhkan untuk dapat melakukan kerja yang baik, yaitu : kekuatan, daya tahan, kelentukan”.

Selain itu, Menurut pendapat James C. Redcliffe (1988 : 23) menyatakan 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. Untuk cabang olahraga renang, selain diperlukan kekuatan (*strength*) juga diperlukan kecepatan. Kekuatan yang disertai kecepatan disebut *power*”. Hal ini, menunjukkan bahwa seorang *atlet* tersebut selain kuat tetapi juga cepat.

Perkumpulan renang yang ada di kota Medan yaitu *Club Tirta Prima* tepatnya di kolam renang selayang. Perkumpulan renang ini berdiri pada Tanggal 5 Agustus 2004, beralamat dikolam renang Selayang Jln Dr. Mansyur. Perkumpulan renang ini sudah memiliki atlit-atlit yang berbakat dan berprestasi ditingkat daerah.

Untuk menunjang kecepatan renang gaya dada perlu di bantu dengan latihan didarat. Maka dari itu bentuk latihan tersebut yang digunakan peneliti yaitu latihan katrol dan latihan *squat jump* lebih mempengaruhi kecepatan renang gaya dada, karena latihan katrol dapat meningkatkan *power* otot lengan seorang atlit dan latihan *squat jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai seorang atlit.

Sudah banyak kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlit-atlit Perkumpulan Tirta Prima Medan, diantaranya POPDA (Pekan Olahraga Antar Pelajar Daerah), POPDASU (Pekan Olahraga Antar Pelajar Daerah Sumatra Utara), PORKOT (Pekan Olahraga Kota Medan), KRAPSU (Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Sumatra Utara). Semua itu tidak terlepas dari program pembinaan dan latihan yang baik.

Walaupun demikian, *Atlet* Perkumpulan Renang Tirta Prima Medan masih ada yang belum menembus *limit* waktu berdasarkan umurnya, ini dikarenakan kurangnya latihan di darat dan sering latihan di air sehingga mempengaruhi kecepatan renang gaya dada, sesuai dengan observasi peneliti pada Tanggal 16 Desember 2014, peneliti melihat ada satu masalah yaitu kecepatan renang gaya dada. Sesuai tingkatan umurnya dan *limit* waktunya untuk renang gaya dada 50 meter dibagi atas beberapa kelompok, Sumber (KRAPSI : 2012) yaitu :

- Kelompok Umur (KU III usia 11 – 12 tahun) limit waktu 00.37.05 detik
- Kelompok Umur (KU II usia 13 – 14 tahun) limit waktu 00.34.44 detik
- Kelompok Umur (KU I usia 15 – 17 tahun) limit waktu 00.33,72 detik

Hal ini dipertegas dengan pernyataan pelatih *Club* Tirta Prima Medan yaitu yang menyatakan bahwa “hanya terfokus saja untuk latihan renang gaya dada dan tehnik – tehnik gerakan renang gaya dada sehingga jarang melakukan latihan fisik atau beban menyebabkan prestasi atlit menurun”.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, para atlit Tirta Prima Medan masih belum ada yang menembus limit waktu berdasarkan umur atlit 13-14 tahun, dikarenakan para atlit tersebut lebih banyak berlatih di kolam saja (di air) dan kurang berlatih di darat hingga menurunnya prestasi atlit di karenakan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai jarang melakukan latihan beban atau latihan fisik sedangkan di dalam cabang olahraga renang *power* otot lengan dan *power* otot tungkai sangat berperan penting, Menurut Dadeng Kurnia dan Murni (1987) mengatakan bahwa “latihan fisik bagi tercapainya prestasi maksimal dalam olahraga renang harus di kembangkan di darat”.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih *Club Tirta Prima Medan*, yaitu pak Yusrin pada tanggal 23 Desember 2014, hasil kecepatan renang gaya dada *Atlet Club Tirta Prima Medan* yang dihasilkan dari setiap kali kayuhan renang gaya dada belum cukup memuaskan pelatih *Club Tirta Prima Medan*. Dikarenakan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai para atlet *Club Tirta Prima* tersebut yang kurang baik. Dari permasalahan diatas, penulis tertarik untuk mengetahui *power* otot lengan dan *power* otot tungkai dan mengetahui kecepatan renang gaya dada para *atlet Club Renang Tirta Prima Medan*. Untuk itulah peneliti melakukan *test* pendahuluan *vertical jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai dan *test* pendahuluan *two hands medicine ball* untuk mengetahui *power* otot lengan.

Menurut penelitilatihan yang baik untuk hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter adalah latihan *squat jump* untuk *power* otot tungkai dan latihan katrol untuk *power* otot lengan. Dengan adanya peningkatan kecepatan sesuai dengan latihan ini, maka peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dan mengkaji faktor kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra umur 13 – 14 Tahun *Club Renang Tirta Prima Medan*.

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 renang gaya dada? Apakah latihan *Squat Jump* dapat meningkatkan

kecepatan renang gaya dada? Apakah latihan katrol dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada? Seberapa besar kontribusi latihan *squat jump* terhadap kecepatan renang gaya dada? Seberapa besar kontribusi latihan katrol 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 *squat jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada? Apakah latihan katrol memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada?

C. Pembatasan Masalah

Untuk memudahkan dan menghindari penafsiran yang salah dalam pelaksanaan penelitian ini, maka dipertegas pada hal-hal yang pokok saja, sehingga tercapai sasaran yang diinginkan. Oleh sebab itu penelitian ini dibatasi pada masalah, “Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Squat Jump* dan latihan Katrol terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13–14 tahun pada *Club* Tirta Prima Medan tahun 2016”.

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. Apakah ada kontribusi secara signifikan latihan *squat jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13 – 14 tahun pada *Club* Tirta Prima Medan tahun 2016?

2. Apakah ada kontribusi secara signifikan latihan Katrol terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13 – 14 tahun pada *Club Tirta Prima Medan* tahun 2016?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama - sama antara latihan *Squat Jump* dan latihan Katrol terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13 – 14 tahun pada *Club Tirta Prima Medan* tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *squat jump* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13 – 14 tahun pada *Club Tirta Prima Medan* tahun 2016.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan katrol terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13 – 14 tahun pada *Club Tirta Prima Medan* tahun 2016.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara signifikan antara latihan *squat jump* dan latihan katrol terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13 – 14 tahun pada *Club Tirta Prima Medan* tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta insan olahraga. Adapun tujuan manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk memberikan gambaran dan masukan bagi peneliti seberapa besar kontribusi latihan *squat jump* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter *atlet* putra umur 13 – 14 tahun *Club Tirta Prima Medan* tahun 2016.

2. Untuk menemukan informasi tentang pentingnya latihan fisik terhadap peningkatan hasil kecepatan renang gaya dada.
3. Sebagai bahan pertimbangan dan bahan masukan bagi pelatih dan Pembina olahraga renang khususnya di *Club* Tirta Prima Medan tentang metode latihan yang dapat meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada.
4. Hasil penelitian ini kiranya nanti dapat menjadi umpan balik bagi pelatih yang melatih di *Club* Tirta Prima Medan untuk dapat membuat strategi melatih dan metode latihan yang sesuai dan bertujuan untuk meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter *Club* Tirta Prima Medan.