

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Club* Bina Tirta Medan merupakan salah satu *Club* renang yang ada di kota Medan yang berlokasi di Jalan H.A Manaf Luis/Gaperta yang saat ini di ketuai oleh Hadi Sucipto dan yang dilatih oleh Yudi Nopiandi , S.Pd dan Drs Usman. Dan *Club* ini sendiri sudah turut bersaing dalam perlombaan renang tingkat nasional. Tidak jarang atlet *Club* ini mewakili Sumatera Utara dalam *Event* tingkat nasional seperti : Wira , Bebbly Wep Tarigan, Daniel Siagian, Febridi, Annes Siregar, , Indah Puspita Sari Yang tergabung dalam Tim PON di Kaltim 2008, Tahun 2008 Yafila Kania Irianto meraih perak pada *event* O<sub>2</sub>SN. Dan banyak lagi kontribusi *Club* Bina Tirta untuk Sumatera Utara dalam mengikuti kejuaraan renang tingkat nasional.

Setelah penulis melakukan wawancara pada tanggal 17 November 2011 dengan Koordinator pelatih *club* ini yaitu Bapak Drs Usman ternyata *Club* ini memiliki sekolah renang untuk anak-anak yang usianya rata-rata diatas 10 tahun. Dimana latihan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu. Tujuan dari sekolah renang itu bukan hanya untuk melatih anak-anak bisa berenang saja, melainkan juga sebagai pembibitan atlet masa depan *Club* Bina Tirta. Oleh karena itu, setelah murid sekolah tersebut sudah dapat berenang dengan cukup baik akan dipindahkan ke *Club* untuk dibina menjadi atlet.

Dengan latihan yang lebih intensif yaitu selama 4 kali dalam seminggu yang terdiri dari beberapa kelompok sesuai dengan tingkatan kemampuan berenang masing – masing, yang mana setiap kelompok dilatih oleh seorang pelatihnya masing-masing. Menurut keterangan dari koordinator pelatih *Club* tersebut, latihan yang dilakukan *Club* tersebut terstruktur dengan baik. Namun walaupun demikian bukan berarti *Club* tersebut tidak mempunyai masalah. Sebab pada waktu seleksi Kejurnas Renang Antar Propinsi Sumut ( KRAPSI ) pada tanggal 19 Maret 2010, tidak satupun atlet putera mereka yang mampu menembus limit waktu gaya bebas 50 meter yang dipatokkan oleh Pengda PRSI Sumut sebagai syarat untuk lolos Kejurnas Renang Bulan Oktober tahun 2010 di Lampung lalu. Berdasarkan informasi yang saya peroleh dari salah satu pelatih *Club* itu yang bernama Bapak Usman pada tanggal 15 Oktober 2011, limit waktu gaya bebas 50 meter putera yang ditentukan untuk lolos pada *Event* nasional itu antara lain :

- Kelompok Umur ( KU IV usia 10 tahun kebawah ) limit waktunya 34,34 detik
- Kelompok Umur ( KU III usia 11-12 tahun ) limit waktunya 29,64 detik
- Kelompok Umur ( KU II usia 13-14 tahun ) limit waktunya 27,97 detik
- Kelompok Umur ( KU I usia 15-17 tahun ) limit waktunya 26,31 detik

Dari empat limit waktu di atas, *Club* Bina Tirta Medan lebih mengharapkan kelompok umur I dan II untuk dapat menembus limit waktu itu, karena pada kelompok umur ini para atlet putera mereka seluruhnya sudah menguasai teknik gaya bebas dengan baik.

Menurut Pelatih tersebut faktor utama penyebab kegagalan ini adalah kemampuan *Power* otot lengan dan *Power* otot tungkai para atlet putra itu kurang maksimal sehingga berpengaruh terhadap kecepatan renang atlet tersebut. Maka Penulis menarik kesimpulan setelah mengalami pengamatan dan observasi dan mengukur tingkat kecepatan renang dengan melakukan test renang maka di dapat hasil renang 50 meter mereka dalam kategori Kurang. Prestasi renang ditentukan oleh limit waktu terkecil, sehingga kemampuan fisik yang menyangkut kecepatan sangat menentukan prestasi olahraga renang khususnya renang gaya bebas, itu semua tidak akan tercapai jika tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik akan sulit pula dalam usaha pencapaian prestasi, demikian halnya pada atlet renang.

Untuk itu peneliti tertarik meneliti kondisi fisik atlet putra *Club* Bina Tirta Gaperta Medan terutama mengenai *Power* otot lengan. Untuk lebih jelasnya apakah atlet putra *Club* Bina Tirta Gaperta Medan usia 13-14 tahun memiliki *Power* otot lengan yang baik dan renang 50 meter gaya bebas, peneliti sebelum meneliti telah melakukan pengambilan data dengan mengadakan tes renang 50 meter gaya bebas dan tes *Power* otot lengan dengan menggunakan *Medicine Ball* terhadap Atlet Putera Club Bina Tirta. Adapun daftar nama-nama atlet beserta hasil dari test pendahuluannya dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 1. Nama - Nama Populasi Atlet yang dilatih oleh bapak Drs. Usman pada *Club Bina Tirta Medan Tahun 2012.*

NO	Nama Atlet	L/P	Tempat/Tanggal Lahir	Lama Latihan
1	Kristian Patar H	L	Medan, 8 Agustus 1997	4 Tahun
2	Zikri Akmal Santoso	L	Medan, 2 Maret 1998	3 Tahun
3	Egie Pradana Srg	L	Medan, 5 November 1997	3 Tahun
4	M. Rizki	L	Medan, 26 Januari 1998	2 Tahun
5	Harold Simeon. N	L	P. Siantar, 20 November 1997	4 Tahun
6	Steven Reksatama	L	Jakarta, 19 Oktober 1997	3 Tahun
7	M. Aulia Achyar	L	Medan, 4 September 1998	3 Tahun
8	Rahmat Satria. F	L	Medan, 21 November 1997	2 Tahun
9	Adelia Rizka	P	Medan, 13 Agustus 2001	2 Tahun
10	Fairus Cahyati Asri	P	Medan, 25 Juni 2001	2 Tahun
11	Theresia Tambunan	P	B. lampung 6 Agustus 2001	2 Tahun
12	Annisa Mutia	P	Medan, 13 September 2000	2 Tahun
13	Ruth trisopo taruli m	P	Palembang, 16 Maret 1998	3 Tahun
14	Fahmi Ilham	L	Medan, 26 Januari 1994	4 Tahun
15	Dian Ryan H	L	Palu, 18 September 1996	2 Tahun
16	Dickey Prayugo	L	Medan, 28 Februari 1996	3 Tahun
17	Onward Felix	L	Medan, 24 April 1994	3 Tahun
18	Ray Agung Pratama	L	Medan, 23 Maret 2003	3 Tahun
19	Rihar Del Tito	L	Kendari, 14 Maret 2002	3 Tahun
20	Budi Hendri	L	Medan, 10 Maret 2000	3 Tahun
21	Rangga Pramudya Adji	L	Medan, 19 April 2001	2 Tahun
22	Wandi Siahaan	L	Pontianak, 2 Maret 2000	3 Tahun
23	Aric Farrel Siregar	L	Medan, 15 Januari 2000	3 Tahun

Tabel 2. Nama - Nama Sampel Atlet Pada Club Bina Tirta Medan Tahun 2012.

NO	Nama Atlet	Tempat/Tanggal Lahir	Lama Latihan	Kejuaraan
1	Kristian Patar H	Medan, 8 Agustus 1997	4 Tahun	Antar Klub
2	Zikri Akmal Santoso	Medan, 2 Maret 1998	3 Tahun	Antar Klub
3	Egie Pradana Srg	Medan, 5 November 1997	3 Tahun	Antar Klub
4	M. Rizki	Medan, 26 Januari 1988	2 Tahun	Antar Klub
5	Harold Simeon. N	P. Siantar, 20 November 1997	4 Tahun	Antar Klub
6	Steven Reksatama	Jakarta, 19 Oktober 1997	3 Tahun	Antar Klub
7	M. Aulia Achyar	Medan, 4 September 1998	3 Tahun	Antar Klub
8	Rahmat Satria. F	Medan, 21 Novembe 1997	2 Tahun	Antar Klub

Tabel 3. Hasil Test Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya bebas Atlet Renang Putra Club Bina Tirta Medan Tanggal 19 januari 2012.

NO	Nama Atlet	Waktu (detik)
1	Kristian Patar H	00.37.84
2	Zikri Akmal Santoso	00.38.36
3	Egie Pradana Srg	00.39.28
4	M. Rizki	00.39.96
5	Harold Simeon. N	00.37.46
6	Steven Reksatama	00.38.84
7	M. Aulia Achyar	00.39.74
8	Rahmat Satria. F	00.38.86

Tabel 4. Hasil Test Pendahuluan *Power* otot lengan Atlet Renang Putra Club Bina Tirta Medan Tanggal 19 Januari 2012.

No	Nama	Jauh lemparan (Cm)			Hasil terbaik	Kategori
		I	II	III		
1	Kristian Patar H	390	423	350	423	Kurang
2	Zikri Akmal Santoso	352	379	377	379	Kurang
3	Egie Pradana Srg	411	395	422	422	Kurang
4	M. Rizki	423	409	420	423	Kurang
5	Harold Simeon. N	401	372	388	401	Kurang
6	Steven Reksatama	343	394	371	394	Kurang
7	M. Aulia Achyar	413	418	392	418	Kurang
8	Rahmat Satria. F	350	362	351	362	Kurang

Keterangan : Tes yang dilakukan adalah tes *Medicine Ball Push* yang beratnya 3 kg dan kategori berdasarkan norma dari buku Harsuki (2003)

Tabel 5. Norma Medicine Ball Menurut Prof.Dr.H. Harsuki, MA (2003:337)

Untuk putera	
(BS)	600>
(B)	525-599
(S)	426-524
(K)	351-425
(KS)	<350

Keterangan :

- BS : Baik sekali  
B : Baik  
S : Sedang  
K : Kurang  
KS : Kurang sekali

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi power otot lengan dan hasil renang 50 meter gaya bebas? Apakah kemampuan fisik berpengaruh terhadap power otot lengan dan hasil renang 50 meter gaya bebas? Apakah ada pengaruh latihan Dumbbell Arm Swing terhadap power otot lengan? Apakah ada pengaruh latihan Dumbbell Arm Swing terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas? Apakah ada pengaruh latihan Vertical Swing terhadap power otot lengan? Apakah ada pengaruh latihan Vertical Swing terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas? Dari hasil latihan Dumbbell Arm Swing dengan latihan Vertical Swing, manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap power otot lengan? Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan Dumbbell Arm Swing dengan latihan Vertical Swing terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas.

## C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis menentukan masalah yang akan penulis teliti untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai penulis. Dan agar pembahasan penelitian ini lebih terfokus dan terarah, maka perlu dibuat pembatasan masalah yaitu latihan *Dumbbell Arm Swings* dengan *Vertical Swing* adalah variable bebas, sedangkan *Power* otot lengan dan hasil renang gaya bebas sebagai variable terikat.



#### D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh dari latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?
2. Apakah ada pengaruh dari latihan *Vertical Swings* terhadap *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Dumbbell Arm Swings* dengan latihan *Vertical Swings* terhadap *power* otot lengan putra gaya bebas 50 meter pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?
4. Apakah ada pengaruh dari latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?
5. Apakah ada pengaruh dari latihan *Vertical Swings* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?
6. Manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *Dumbbell Arm Swings* dengan latihan *Vertical Swings* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?

### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter pada *Club* Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Vertical Swings* terhadap *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter pada *Club* Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Dumbbell Arm Swings* dengan latihan *Vertical Swing* terhadap *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter pada *Club* Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter pada *Club* Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Vertical Swings* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter pada *Club* Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Dumbbell Arm Swings* dengan latihan *Vertical Swing* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter pada *Club* Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012.

## F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan pertimbangan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi atlet putra *Club* Bina Tirta Gaperta Medan. Dalam menambah wawasan dibidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga renang.
2. Sebagai sumber informasi kepada para Pembina dan pelatih untuk lebih memperhatikan kondisi fisik para atlet terutama atlet renang pada *Club* Bina Tirta Gaperta Medan.
3. Sebagai bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga yang diperoleh selama perkuliahan, serta sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.