

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Renang sudah dikenal sejak zaman kuno, di Indonesia renang dikenal sebelum kemerdekaan dan ini hanya dilakukan oleh bangsa kulit putih serta bagi mereka yang berada saja. 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, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan. Renang juga banyak digemari 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 suatu 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 dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya”(Sajoto 1988 : 8).

Harsono (1988:100) mengemukakan bahwa, “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.” Faktor yang sangat penting yang perlu dilatih agar atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan tidak kalah pentingnya mental. Salah satu tehnik yang digunakan dalam renang adalah Salah satu faktor kondisi fisik yang diperlukan dalam renang adalah *power* otot lengan. Untuk memiliki *power* otot lengan yang baik dapat dilakukan dengan latihan, salah satu jenis latihannya adalah latihan *Medicine Ball Throw* dan *Dumbbell Arm Swings* yang bertujuan meningkatkan *power* otot lengan.

Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus dimulai dari usia dini untuk dapat memperoleh bibit olahragawan yang berbakat dan berpotensi untuk dibina lebih lanjut. Pemberian berbagai bentuk latihan yang sesuai jika dilakukan secara teratur dapat membantu untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal. Menurut Counsilman ( 1969 : 17 ) dalam pertandingan renang ada 4 gaya yang di pertandingkan yaitu :

- a) Renang gaya dada ( *Breast Stroke* )
- b) Renang gaya bebas ( *Freestyle / Breast stroke* )
- c) Renang gaya punggung ( *Back Stroke* )
- d) Renang gaya kupu – kupu ( *Buterfly Stroke* )

Nomor-nomor renang putra dan putri yang diperlombakan dalam Olimpiade:

- Gaya dada: 50 m,100 m,200 m,400 m,800 m (putri),1500 m (putra)
- Gaya kupu-kupu : 100 m dan 200 m
- Gaya punggung : 100 m dan 200 m
- Gaya bebas : 100 m dan 200 m
- Gaya ganti perorangan : 200 m dan 400 m
- Gaya ganti estafet : 4 x 100 m
- Gaya dada estafet : 4 x 100 m dan 4 x 200 m
- Marathon 10 Km

Salah satu gaya yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan renang adalah gaya dada atau *breast stroke*. Dalam perkembangannya gaya dada telah banyak mengalami perubahan baik itu dari segi teknik maupun *power*. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan koordinasi gerakan yang efektif dan pastinya lebih cepat dari yang sebelumnya. Kaidah – kaidah ilmu kepelatihan sangat diperlukan untuk dapat berprestasi pada cabang olah raga renang, salah satunya komponen kondisi fisik.

Untuk menghasilkan gerakan lengan yang maksimal seorang perenang harus menguasai teknik kayuhan lengan yang baik dan benar. Selain itu, kemampuan *power* otot lengan juga sangat mempengaruhi hasil kecepatan berenang gaya dada. Oleh karena itu, kemampuan gerakan lengan harus dilatih dan ditingkatkan.

*Club* Renang Bina Tirta Medan merupakan salah satu *club* renang yang ada di kota Medan. *Club* ini sudah sering mengikuti kejuaraan – kejuaraan baik di kota Medan maupun diluar kota Medan. *Club* Renang Bina Tirta Medan berlokasi di jalan H. A Manaf Lubis/ Gaperta, yang saat ini dilatih oleh Bapak Yudi Noviadi, S.Pd, Bapak Drs. Usman dan Bapak Jasmanto.

Setelah penulis melakukan wawancara pada tanggal 15 Oktober 2011 dengan Koordinator pelatih *club* ini yaitu Bapak Yudi Noviadi, S.Pd ternyata *club* ini memiliki sekolah renang untuk anak-anak yang usianya rata-rata dibawah 10 tahun. Dimana latihan dilakukan 2 kali dalam 1 minggu. Tujuan dari *club* renang itu bukan hanya untuk melatih anak-anak bisa berenang saja melainkan juga sebagai pembibitan atlet masa depan *Club* Bina Tirta Medan. 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 5 kali dalam seminggu yang terdiri dari beberapa kelompok sesuai dengan tingkatan kemampuan berenang masing-masing. Yang mana setiap kelompok dilatih oleh seorang pelatih. Dari keterangan koordinator pelatih *club* tersebut, menurut penulis proses 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 dada 50 meter yang dipatokkan oleh Pengda PRSI Sumut sebagai syarat untuk lolos Kejurnas Renang bulan Oktober tahun 2010 di Lampung lalu. Untuk kelompok usia 11-12 tahun waktu terbaik hanya mencapai 00.57.60 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 1. Hasil (waktu) Atlet Renang kelompok Usia 11-12 Tahun Bina Tirta Medan Pada Saat KRAPSI (jumat, 19 Maret 2010)

No	Nama Atlet	Waktu (detik)
1	Zikri Akmal Santoso	00.57.60
2	Wira Ferdinand Nst	00.59.96
3	M. Raendra K	01.12.01
4	Fauzi Hasballah	01.15.11
5	M. Ramadhan	01.15.07
6	Rizal Darmawan	01.15.48
7	Rifky Muda P.	01.16.06
8	Anggi Parhan	01.16.66
9	Jonli Simatupang	01.17.59
10	Aldi Yulio	01.18.54
11	Muhammad Rizki	01.19.17
12	Wandi Siahaan	01.20.98
13	Fariz Hizrian	01.22.36
14	Budi Hendri	01.23.07

Berdasarkan informasi yang saya peroleh dari salah satu pelatih *club* itu yang bernama Bapak Drs. Usman pada tanggal 15 Oktober 2011, limit waktu gaya

dada 50 meter putra yang ditentukan untuk lolos pada *event* nasional itu antara lain :

- Kelompok Umur ( KU IV usia 10 tahun kebawah ) limit waktunya 30,60 detik
- Kelompok Umur ( KU III usia 11-12 tahun ) limit waktunya 27,95 detik
- Kelompok Umur ( KU II usia 13-14 tahun ) limit waktunya 25,51 detik
- Kelompok Umur ( KU I usia 15-17 tahun ) limit waktunya 25,61 detik

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

Menurut pelatih tersebut faktor utama penyebab kegagalan ini adalah kemampuan otot lengan para atlet putra itu masih kurang memadai. Penulis menduga kemampuan yang dimaksud adalah *power* otot lengan, karena dalam cabang olahraga renang komponen fisik *power* merupakan komponen fisik utama. Sesuai dengan pendapat Wilkie and Juba (1990:36) yang menyatakan bahwa "*Power is the major component of physical strength in swimming. Work and force play lessers roles*". Pendapat tersebut menyimpulkan bahwa *power* merupakan komponen fisik yang utama dalam renang sedangkan yang lainnya berperan kecil. Setelah penulismelakukan tes *power* otot lengan atlet putra dari club tersebut, ternyata tidak satu pun yang berkategori baik.

Berdasarkan hasil obsevasi yang dilakukan pada kegiatan latihan para atlet *Club* Bina Tirta Medan, peneliti melihat bahwa hasil kecepatan renang gaya dada masih lemah dan kurang cepat. Ini dibuktikan dengan hasil tes awal yang

dilakukan selama 3 kali latihan mulai dari tanggal 15 – 17 Oktober 2011. Didalam hal ini, peneliti melakukan tes *power* otot lengan dan tes kecepatan renang gaya dada 50 meter dan diperoleh data bahwa hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter yang mampu dilakukan oleh para atlet masih tergolong lemah dan lambat. Hal ini disebabkan oleh faktor kurangnya *power* otot lengan para atlet pada saat melakukan renang gaya dada. Hasil tes kemampuan *power* otot lengan disesuaikan dengan norma tes *power* otot lengan menggunakan TBM (Tolak Bola Medicine) dan tes kemampuan hasil kecepatan renang gaya dada yang disesuaikan dengan limit waktu renang gaya dada 50 meter putera.

Tabel 2. Data Tes Awal *Power* Otot Lengan Atlet Putera *Club* Bina Tirta Medan 15 17 Oktober 2011

No	Nama Atlet	Lemparan			Hasil Tertinggi	Kategori
		I	II	III		
1	Imam Aldiansyah	330	336	341	341	KS
2	Fahmi Ilham	350	348	340	350	KS
3	Zikri Akmal Santoso	330	353	356	356	K
4	M. Raendra K	310	353	348	353	K
5	M. Akbar Silalahi	293	290	295	295	KS
6	Rizal Darmawan	283	338	310	338	KS
7	Bambang Darianto	310	323	315	323	KS
8	Dicky Prayuga	295	298	289	298	KS
9	Rio Andika	318	300	321	321	KS
10	Anggi Parhan	244	280	282	282	KS
11	Jonli Simatupang	243	248	277	277	KS
12	M. Arif Farhan	340	235	325	340	KS
13	Aldi Yulio	253	275	247	275	KS
14	Ravelino Ratmono B	269	278	280	280	KS
15	Kemal Sadewo R	318	320	315	320	KS
16	Muhammad Rizki	271	269	274	274	KS
17	Fariz Hizrian	267	269	265	269	KS
18	Berlin Tobing	287	295	290	295	KS
19	Ahmad Rifai	279	280	286	286	KS
20	M. Hadyah Siregar	300	306	310	310	KS
21	M. Ramadhan	280	315	340	340	KS
22	Rifki Muda P	231	307	335	335	KS
23	Herold Riwaldo	330	329	335	335	KS
24	Wira Ferdinand Nst	340	354	338	354	K
25	Mhd. AL-hafizh	340	352	348	352	K

26	Fauzi Hasballah	351	265	315	351	K
27	Yedija Tumanggor	278	280	287	287	KS
28	M. Andrian Siregar	297	290	288	297	KS
29	Wandi Siahaan	271	266	272	272	KS
30	Budi Hendri	266	264	267	267	KS

Tabel 3. Norma Tes *Power* Otot Lengan Menggunakan Tolak Bola *Medicine* (TBM)

Baik Sekali	>600 cm
Baik	525 – 599 cm
Sedang	426 – 524 cm
Kurang	351 – 425 cm
Kurang Sekali	< 350 cm

Sumber Normal :

Prof. Dr. H. Harsuki, MA (2003:336)

Tabel 4. Hasil Test Pendahuluan kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Renang Putra *Club* Bina Tirta Medan (15-17 Oktober 2011)

No	Nama Atlet	Waktu (detik)
1	Imam Aldiansyah	00.37.00
2	Fahmi Ilham	00.50.43
3	Zikri Akmal Santoso	00.59.00
4	M. Raendra K	01.12.98
5	M. Akbar Silalahi	00.37.46
6	Rizal Darmawan	01.16.19
7	Bambang Darianto	00.40.55
8	Dicky Prayuga	00.48.22
9	Rio Andika	00.39.36
10	Anggi Parhan	01.16.88
11	Jonli Simatupang	01.18.01
12	M. Arif Farhan	00.49.65
13	Aldi Yulio	01.18.98
14	Ravelino Ratmono B	00.38.72
15	Kemal Sadewo R	00.40.31
16	Muhammad Rizki	01.19.55
17	Fariz Hizrian	01.23.42
18	Berlin Tobing	00.42.56
19	Ahmad Rifai	00.49.65
20	M. Hadyah Siregar	00.40.55
21	M. Ramadhan	01.15.08
22	Rifki Muda P	01.16.24
23	Herold Riwaldo	00.48.22

24	Wira Ferdinand Nst	01.09.15
25	Mhd. AL-hafizh	00.42.56
26	Fauzi Hasballah	01.15.05
27	Yedija Tumanggor	00.41.25
28	M. Andrian Siregar	00.38.72
29	Wandi Siahaan	01.21.22
30	Budi Hendri	01.23.90

Dari data tersebut diatas merupakan hasil observasi tes awal yang didapat untuk melihat perkembangan *power* otot lengan atlet dan kemampuan atlet dalam melakukan renang gaya dada 50 meter. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil tes *power* otot lengan dan tes hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putera usia 11-12 Tahun *club* renang Bina Tirta Medan tersebut sangat rendah. Dari pengalaman dan pengetahuan penulis tentang perlakuan renang gaya dada, memang kenyataannya *power* otot lengan memiliki pengaruh yang besar untuk perenang gaya dada tersebut. Tidak salah penelitian ini memberikan suatu bentuk latihan kepada atletnya yang diharapkan mampu meningkatkan kinerja otot lengan untuk menunjang prestasi renang gaya dada tersebut, khususnya pada nomor 50 meter.

Untuk itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara memberikan latihan *power* otot lengan kepada atlet putra *club* tersebut, yaitu tentang: “Perbedaan Pengaruh Latihan *Madecine Ball Throw* dan *Dumbell Arm Swings* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Putra Usia 11 - 12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :



Faktor–faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada? Apakah Faktor kondisi fisik (*power* otot lengan) mempunyai pengaruh terhadap hasil renang gaya dada? Apakah latihan *Medicine Ball Throw* dapat meningkatkan *Power* otot lengan Pada Atlet Putra Usia 11 - 12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012? Apakah latihan *Dumbbell Arm Swings* dapat meningkatkan *Power* otot lengan Pada Atlet Putra Usia 11 - 12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012? Apakah latihan *Medicine Ball Throw* dapat meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada Pada Atlet Putra Usia 11 - 12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012? Apakah latihan *Dumbbell Arm Swings* dapat meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada Pada Atlet Putra Usia 11 - 12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012? Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Medicine Ball Throw* dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *Power* otot lengan Pada Atlet Putra Usia 11 - 12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012? Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Medicine Ball Throw* dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada Pada Atlet Putra Usia 11 - 12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012?

### **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, yaitu untuk mengetahui perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* dengan *Dumbbell Arm Swings* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Putra Usia 11 - 12 Tahun *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012.

#### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Medicine Ball Throw* dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Medicine Ball Throw* dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012?

## E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Medicine Ball Throw* dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
4. Untuk mengetahui apakah pengaruh yang signifikan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Medicine Ball Throw* dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra usia 11 – 12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Sebagai informasi dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk – bentuk latihan *power* otot lengan.
2. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyaknya masalah dalam peningkatan prestasi olahraga renang.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina olahraga renang dalam menyusun program latihan.
4. Sebagai informasi bagi atlet renang betapa pentingnya latihan *Dumbbell Arm Swings* dengan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap *Power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra usia 11 – 13 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2011.
5. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya renang.
6. Menambah pengetahuan serta keterampilan dalam penulisan karya ilmiah. Bagi penulis dapat mengetahui lebih kongkrit kedua bentuk latihan tersebut khususnya dalam peningkatan prestasi atlet renang.