

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan olahraga air yang cukup digemari masyarakat, untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Di samping itu, renang juga termasuk cabang olahraga prestasi. Hal ini terbukti dengan diperbandingkan renang di even-even Nasional, regional dan internasional. Prestasi renang juga telah mendapat perhatian yang cukup baik dari masyarakat maupun pemerintah hal ini dapat dilihat dengan adanya pengiriman atlet renang keluar negeri untuk berlatih guna menghasilkan prestasi dan dapat dibanggakan, hal ini akan menjadi tantangan yang cukup berat bagi para Pembina, pelatih dan pihak-pihak yang terkait untuk mendapatkan atlet usia dini berbakat yang dapat berprestasi pada masa mendatang.

Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus dimulai 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.

Olahraga renang memiliki beberapa tehnik dasar, yaitu: start, meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, pembalikan dan finish. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, maka perlu diperhatikan di dalam renang faktor yang dominan adalah gerakan tangan untuk mendapatkan kecepatan yang bagus. Latihan untuk gerakan tangan dalam renang dapat dilakukan dengan

banyak variasi latihan, misalnya: latihan beban dengan alat dan latihan beban dengan beban sendiri atau tubuh sendiri dan sebagainya.

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan koordinasi gerakan lengan dan tungkai, juga pernafasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas. Seperti yang dikatakan oleh Sajoto (1998:57) bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan prestasi olahraga”.

Menurut Sajoto (1998:88) mengemukakan ada 10 komponen kesegaran jasmani. Yaitu : “ 1) Kekuatan 2) Daya tahan 3) Daya ledak 4) Kecepatan 5) Kelenturan 6) Keseimbangan 7) Koordinasi 8) Kelincahan 9) Ketepatan 10) Reaksi”. Dari 10 komponen kesegaran yang telah dipaparkan, salah satu unsur yang diperlukan seorang atlet renang adalah daya ledak atau power.

Menurut Harsono (1993:1) “Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan power”. Maka, kemampuan berenang gaya bebas tidak dengan berenang saja, tetapi perlu latihan beban secara terprogram, dan yang paling penting adalah penambahan beban latihan untuk meningkatkan kemampuan kinerja otot tubuh.

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 terbentuk jika tidak didukung oleh kondisi fisik yang lainnya. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik akan sulit pula dalam usaha pencapaian prestasi, demikian halnya pada atlet renang.

Menurut Bumpa (1994:167) “Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan serta disesuaikan dengan volume, intensitas, frekuensi, dan istirahat selama latihan. Selain itu juga sangat penting diperhatikan adalah prinsip-prinsip latihan terutama beban latihan (Overload Principle).

Klub Renang Bina Tirta Gaperta Medan merupakan salah satu klub renang yang ada di kota Medan. Klub ini sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik dikota maupun diluar kota. Klub Renang Bina Tirta Gaperta Medan yang berlokasi di Jalan H.A Manaf Luis/Gaperta yang saat ini di ketuai oleh Hadi Sucipto dan yang dilatih oleh Yudi Nopiadi, S.Pd dan Drs Usman.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan dan hasil wawancara dengan atlet Putra usia 13-14 tahun Klub Renang Bina Tirta Gaperta Medan sewaktu mengikuti perlombaan renang kota medan (PORKOT), pada tanggal 12 s/d 13 Desember 2011.

Pada saat itu atlet putra-putri Club Bina Tirta Medan mengikuti perlombaan Pekan Olahraga Kota (PORKOT) renang 50 meter renang gaya bebas, hasil waktu yang di peroleh masih sangat jauh jika di dibandingkan dengan syarat prestasi kejuaraan renang antar perkumpulan renang se Indonesia (KRAPSI)

dengan syarat waktu, untuk umur 13-14 tahun adalah 00.27.97. Hal ini disebabkan ada beberapa bentuk latihan fisik yang terlupakan oleh pelatih kepada atlet, terlebih mengenai *power* otot lengan, dimana pada akhirnya berpengaruh pada saat perlombaan. Untuk itu peneliti tertarik meneliti kondisi fisik atlet putra Klub Bina Tirta Gaperta Medan terutama mengenai peningkatan *power* otot lengan.

Untuk lebih jelasnya apakah atlet putra Klub 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. Limit waktu gaya bebas 50 meter putra yang ditentukan untuk lolos pada *even* nasional itu antara lain, sebagai berikut:

- Kelompok Umur (Usia 10 tahun kebawah) limit waktunya 30, 60 detik.
- Kelompok Umur (Usia 11-12 tahun) limit waktunya 27, 95 detik.
- Kelompok Umur (usia 13-14 tahun) limit waktunya 25,51 detik
- Kelompok Umur (usia 15-17 tahun) limit waktunya 25,61 detik

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

Menurut Pelatih Club Bina Tirta Medan, faktor utama penyebab kegagalan ini adalah kemampuan *Power*Otot Lengan para atlet putra itu kurang maksimal serta masih menunjukkan prestasi yang kurang maksimal. 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 lesser roles*”. Pendapat tersebut dapat menyimpulkan bahwa *power* merupakan komponen fisik yang paling utama dalam renang. Setelah peneliti melakukan tes *power* otot lengan terhadap atlet putra dari anggota club Bina Tirta Medan, ternyata tidak satu pun yang di kategorikan baik.

Berdasarkan dari pengalaman dan pengetahuan peneliti tentang perlakuan renang gaya bebas, memang kenyataannya *Power* Otot lengan memiliki pengaruh yang besar untuk perenang gayabebas tersebut. Tak salah penelitian ini memberikan suatu bentuk latihan kepada atlet nya yang dilakukan di air yang diharapkan mampu meningkatkan kinerja otot lengan untuk menunjang prestasi renang gaya bebas tersebut, khususnya pada nomor 50 meter.

Untuk itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara memberikan latihan *power* otot lengan kepada atlet putraclub tersebut, yaitu dengan membandingkan antara latihan *Pull-Over* dengan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kecepatan berenang gaya bebas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan permasalahan yang dihadapi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan dan hasil renang 50 meter gaya bebas? Apakah kemampuan fisik berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot

lengan dan hasil renang 50 meter gaya bebas? Apakah ada pengaruh latihan *Pull Over* terhadap peningkatan *power* otot lengan? Apakah ada pengaruh latihan *Pull Over* terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas? Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan? Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas? Dari hasil latihan *Pull Over* dengan latihan *Medicine Ball Throw*, manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan *power* otot lengan? Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Pull Over* dengan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas.?

C. Pembatasan Masalah

Agar penulis dan pembahasan penelitian ini lebih terfokus dan terarah, maka perlu dibuat pembatasan masalah yaitu latihan *Pull Over* dengan *Medicine Ball Throw* adalah variable bebas, sedangkan peningkatan *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 yang signifikan dari latihan *Pull Over* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?

2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?
3. Manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara latihan *Pull Over* dengan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull Over* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?
6. Manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara latihan *Pull Over* dengan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012* ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull Over* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
2. Untuk mengetahui apakah pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih signifikan dari latihan *Pull Over* dengan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet renang putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull Over* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih signifikan antara latihan *Pull Over* dengan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil renang atlet putra gaya

bebas 50 meter kelompok usia II (12-14 tahun) pada *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai informasi dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk-bentuk latihan peningkatan *power* otot lengan.
2. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyaknya masalahn 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 *Pull-Overdan Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil renang gaya bebas kelompok umur II (12-14 tahun) anggota *Club Bina Tirta Medan 2012*
5. Sebagai informasi tambahan yang dapt digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya renang.
6. Menambah pengetahuan serta keterampilan dalam penelitian karya ilmiah. Bagi peneliti dapat mengetahui lebih kongkrit kedua bentuk latihan tersebut khususnya dalam peningkatannprestasi atlet renang.