BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini diakui bahwa kualitas sumber daya manusia merupakan hal terpenting untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemajuan suatu bangsa. Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Meskipun demikian jika olahraga dilakukan tidak tepat akan dapat menimbulkan efek samping yang bersifat kontra produktif terhadap upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Renang adalah salah satu cabang olahraga akuatik yang sekarang ini sudah populer di tengah-tengah masyarakat. David, 2007 : 1) mengemukakan bahwa renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang.

Perkembangan olahraga Renang di Indonesia makin banyak diterima dan digemari oleh masyarakat, bahkan di sekolah-sekolah cabang renang ini sudah menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan oleh guru penjas. Fenomena ini merupakan bukti dari masyarakat Indonesia bahwa renang sebenarnya olahraga yang cukup menarik dan unik.

Di Indonesia cabang olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dibina secara khusus. Banyak klub-klub renang yang ada guna menciptakan atlit-atlit renang yang berprestasi baik dalam tingkat nasional

maupun Internasional. Atlit-atlit renang yang berbakat dipusatkan dalam program pembinaan olahraga prestasi. Melalui sistem terpadu dan berkesinambungan, atlit dibina baik fisik, teknik, taktik maupun mental bertandingnya.

Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi juga anak-anak, orang tua, baik pria maupun wanita. Menurut Dumadi (1992 : 72) mengatakan bahwa "olahraga renang adalah olahraga yang kompleks, dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh kita terutama kepala, tangan dan kaki". Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang lebih baik. Gerakan yang dihasilkan harus efektif dan efisien, terutama pada teknik dasar renang seperti meluncur dimana gerakan tangan dan posisi tubuh harus lurus kedepan untuk mendapatkan hambatan dari air yang sekecil-kecilnya.

Subadiman (2005 : 5) menguraikan bahwa dalam cabang olahraga renang mempunyai beberapa macam gaya antara lain : gaya dada (*breast stoke*), gaya bebas (*Free style*), gaya punggung (*back stroke*) dan gaya kupu-kupu (*butterfly*). Namun dalam penelitian ini yang dibahas lebih lanjut adalah renang gaya dada (*breast stoke*).

Ilham Rizal Club (IRC) Padangsidimpuan berdiri pada tanggal 9 Juni 2009 mempunyai 20 orang atlet yang dilatih oleh 2 orang pelatih yang cukup profesional dan masing-masing memiliki sertifikat. Kejuaraan yang pernah diikuti adalah Kejuaraan Antar Klub Se-Sumut 2012, Kejuaraan Renang Antar Klub Se-Sumatera 2012 (KRAPSU), KRAPSI 2012. Prestasi yang pernah di raih adalah 2

orang memperoleh medali emas nomor 100 M gaya bebas dan 50 M gaya punggung pada kejuaraan antar Klub Se-Sumut 2012. Selanjutnya jadwal latihan Ilham Rizal Club (IRC) Padangsidimpuan adalah empat kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat, Minggu pukul $17.^{00}$ – $19.^{30}$ wib (IRC Club, 2013).

Dari hasil pengamatan penulis bulan 16 Februari 2013 menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya dada atlet Ilham Rizal Club (IRC) Padangsidimpuan masih belum mempunyai kemampuan yang maksimal. Hal ini dilihat berdasarkan tes 50 meter renang gaya dada.

Dari hasil observasi tersebut di atas diketahui bahwa atlet renang IRC Padangsidimpuan pada umumnya dalam melakukan gaya dada cepat mengalami kelelahan khususnya pada ayunan tangan. Hal ini juga diketahui pada saat berlomba pada nomor 50 M gaya dada, dimana 15 meter sebelum finish kecepatan sudah mulai berkurang dan terkadang atlet tidak mencapai finish.

Pada renang gaya dada diperlukan dukungan dari unsur kondisi fisik seperti halnya daya ledak (*power*) otot tungkai, daya ledak (*power*) otot lengan, kelentukan, ketepatan reaksi, kelincahan, serta koordinasi otot-otot tubuh. Tanpa memperhatikan faktor pendukung tersebut, maka renang gaya dada tidak dapat dilakukan dengan maksimal.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet pada cabang olahraga renang gaya dada adalah *power* otot lengan. Daya ledak (*power*) adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Dalam renang gaya dada, *power* otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi

fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan ayunan tangan secepat-cepatnya.

Mengingat hal tersebut di atas, maka perlu diberikan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan agar kecepatan renang gaya dada lebih maksimal. Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan adalah latihan *push-up*. Latihan *push-up* bertujuan untuk menguatkan otot lengan. Beranjak dari itu penulis merasa tertarik untuk membuat suatu penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Push-up* terhadap Kecepatan 50 M Renang Gaya Dada Pada Ilham Rizal Club (IRC) Kota Padangsidimpuan Tahun 2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : faktor-faktor apa sajakah yang meningkatkan kecepatan renang gaya dada atlet? Apakah faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya dada? Apakah kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya dada? Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan? Apakah latihan *push-up* memberi pengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka perlu ditentukan batasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah : pengaruh latihan *push-up* terhadap kecepatan renang gaya dada pada Ilham Rizal Club (IRC) Kota Padangsidimpuan Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : apakah ada pengaruh dari latihan *push-up* terhadap kecepatan renang gaya dada pada Ilham Rizal Club (IRC) Kota Padangsidimpuan Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah: untuk mengetahui pengaruh dari latihan *push-up* terhadap kecepatan renang gaya dada pada Ilham Rizal Club (IRC) Kota Padangsidimpuan Tahun 2013.

THE Character Building UNIVERSITY

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

1. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga renang.
2. Sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi *atlet* renang dalam meningkatkan kondisi fisik serta hasil renang gaya dada khususnya pada Ilham Rizal Club (IRC) Padangsidimpuan.
3. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar maupun objek penelitian selanjutnya.
4. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah, baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis