

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Olahraga renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas. Untuk itu perlu diperhatikan beberapa komponen kondisi fisik yang sangat mendukung untuk melakukan gerakan yang baik, yakni kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta koordinasi gerak. Olahraga renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standart internasional yaitu mempunyai panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman \pm 3 meter.

Dalam 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.

Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai merupakan salah satu dari beberapa *Club* renang yang ada di kota Binjai. *Club* ini sudah sering mengikuti kejuaraan – kejuaraan baik di kota Medan maupun di luar kota Medan. *Club* renang lumba-lumba binjai di Jl. Ikan hiu Binjai yang saat ini di ketua Hadi Sucipto dan sebagai pelatihnya oleh Benton manik dan rinal ahmad. *Club* tersebut banyak memiliki atlet tetapi pada umumnya prestasinya masih kurang baik.

Club PR. Lumba-lumba Binjai ini disamping merupakan tempat rekreasi, kolam renang ini juga memiliki atlet. Adapun kegiatan latihan *club* PR. Lumba-lumba Binjai antara lain adalah :

1. Latihan di laksanakan empat kali dalam seminggu, dimulai pada pukul 16.00-18.00 Wib, dilaksanakan pada hari Senin, Selasa Rabu, dan Kamis.
2. Pelatih club PR. Lumba-lumba Binjai bernama Benton manik, rinal ahmad, dan Errianto.
3. Kejuaraan yang pernah diikuti *club* PR. Lumba-lumba Binjai adalah:

Tabel. 1 Hasil Kejuaraan yang Diperoleh *Club* Lumba-lumba Binjai

| Kejuaraan | Medali | | |
|--------------------------------------|--------|-------|----------|
| | Emas | Perak | Perunggu |
| Perkumpulan Renang Se-sumatera Utara | - | 2 | 2 |
| Pekan Olahraga Kota | 1 | 3 | 4 |
| KRAPSU Riau | 1 | 1 | 1 |

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan dan hasil wawancara dengan atlet putra usia 12-14 tahun Club Renang Lumba-lumba Binjai sewaktu mengikuti perlombaan Renang kota binjai (PORKOT). pada tanggal 12 s/d 13 Desember 2011.

Pada saat itu atlet Putra-Putri Club Lumba-lumba Binjai mengikuti perlombaan Pekan Olahraga Kota (PORKOT) Renang 50 meter gaya bebas, hasil waktu yang di peroleh masih sangat jauh jika di dibandingkan dengan syarat prestasi kejuaraan renang antar perkumpulan Renang se Indonesia (KRAPSI) ddengan syarat waktu, untuk umur 12-14 tahun adalah 00.27.97. Hal ini disebabkan ada beberapa bentuk latihan fisik yang terlupakan oleh pelatih kepada atlet,terlebih mengenai Kekuatan otot lengan, dimana pada akhirnya berpengaruh pada saat perlombaan. Peneliti tertarik meneliti kondisi fisik atlet putra Club Lumba-lumba Binjai terutama mengenai peningkatan *Power* Otot Lengan

Menurut pelatih Club Lumba-lumba Binjai, faktor utama penyebab kegagalan ini adalah kemampuan *Power* Otot lengan para atlet putra itu kurang maksimal, serta masih menunjukkan prestasi yang kurang maksimal. Cabang olahraga renang komponen fisik kekuatan merupakan komponen fisik utama. Sesuai dengan pendapat Wilkie and Juba (1990:36) yang menyatakan bahwa '*stereng is the major component of physical strength in swimming. Work and force play lesser roles*'. Pendapat tersebut dapat menyimpulkan bahwa kekuatan merupakan komponen fisik yang paling utama dalam renang. Setelah peneliti melakukan tes *Power* otot Lengan terhadap atlet putra dari anggota Club Lumba-lumba Binjai, ternyata tidak satu pun di kategorikan baik.

Dasar pada renang adalah efisiensi gerak yang maksimum dan usaha yang maksimum pula tidak terkecuali dengan renang gaya bebas. Pada gerakan renang gaya bebas juga melibatkan gerakan-gerakan, terutama gerakan otot lengan. Untuk itu bagian organ tubuh seperti otot lengan harus diberi latihan yang khusus dalam meningkatkan kekuatan pada bagian otot lengan.

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

Mencermati permasalahan Diatas maka betapa pentingnya latihan *Pull over* dengan latihan *katrol di Darat*. Karena kedua bentuk latihan tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan *Power* otot lengan dan hasil kecepatan renang khususnya renang gaya bebas.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan *Pull Over* dengan *Katrol di Darat* Terhadap *Power* Otot Lengan Dan Hasil kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putra Usia 12-14 Di Club Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi. Agar tidak terlalu jauh yang dihadapi dalam penelitian ini, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan *Power* otot lengan dan hasil Kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter Pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013? Mengapa faktor-faktor tersebut mempengaruhi daya ledak *Power* otot Lengan dan hasil kecepatan renang gaya Bebas 50 meter? Seberapa besarkah pengaruh faktor-faktor tersebut? Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya ledak *Power* otot lengan dan hasil kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter? Latihan manakah yang dapat meningkatkan daya ledak *Power* otot lengan dan hasil kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter? Apakah latihan *Pull Over* dapat mempengaruhi peningkatan *Power* otot lengan dan hasil kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter Atlet putra Usia 12-14 Di *Club* Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013? Apakah latihan *Katrol di darat* dapat mempengaruhi peningkatan *Power* otot lengan dan hasil kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang berbeda dan masalah yang lebih luas maka perlu pembatasan masalah. Agar penelitian lebih terarah maka pembatasan masalah yaitu *Pull Over* dan *Katrol di Darat* adalah *variable* bebas, sedangkan

peningkatan *Power* otot lengan dan hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas adalah *variable* terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull Over* terhadap peningkatan *Power* otot Lengan pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013.?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Katrol di darat* terhadap peningkatan *Power* otot Lengan pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Pull Over* dengan latihan *Katrol di darat* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull Over* terhadap hasil kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2013?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Katrol di darat* terhadap Hasil kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Pull Over* dengan latihan *Katrol di darat* terhadap hasil kecepatan Renang gaya Bebas 50

meter pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Pull Over* terhadap peningkatan *Power* otot Lengan pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Katrol di darat* terhadap peningkatan *Power* otot Lengan pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013.
3. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih besar antara latihan *Pull Over* dengan latihan *katrol di darat* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013.
4. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Pull Over* terhadap hasil kecepatan Renang gaya Bebas 50 meter pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013.
5. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Katrol di darat* terhadap Hasil kecepatan Renang gaya Bebas pada Atlet Putra Usia 12-14 Di *Club* renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013.

6. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih besar antara latihan *Pull Over* dengan latihan *katrol di darat* terhadap hasil kecepatan Renang gaya Bebas pada atlet putra Usia 12-14 Di *Club* renang Lumba-lumba Binjai tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi khususnya pada cabang Renang dan khususnya pelatih yang ada di *Club* Lumba-lumba Binjai.
2. Untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga Renang di lingkungan fakultas ilmu keolahragaan.
3. Bagi peneliti dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahragaan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya supaya lebih baik.
4. Bagi atlet dapat meningkatkan *Power* otot lengan dan hasil kecepatan kemampuan renang 50 meter gaya bebas.
5. Sebagai bahan masukan untuk penulis dan motivasi agar lebih memperhatikan pembinaan sesuai kemampuan.