

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia adalah negara kepulauan yang dipersatukan oleh wilayah lautan dengan luas seluruh wilayah teritorial adalah 8 juta km², mempunyai panjang garis pantai mencapai 81.000 km, hampir 40 juta orang penduduk tinggal di kawasan pesisir. Luas wilayah perairan mencapai 5,8 juta km² atau sama dengan 2/3 dari luas wilayah Indonesia, terdiri dari Zona Ekonomi Eksklusif (ZEE) 2,7 juta km² dan wilayah laut teritorial 3,1 juta km². Luas wilayah perairan Indonesia tersebut telah diakui sebagai Wawasan Nusantara oleh *United Nation Convention of The Sea (UNCLOS, 1982)*.

Perairan di Indonesia yang begitu luas difungsikan atau di gunakan untuk mencari ikan demi memenuhi kebutuhan keluarga. Disamping tempat mencari ikan, perairan di Negara kita dijadikan tempat wisata.

Tempat wisata khususnya wisata yang berhubungan dengan perairan Indonesia banyak dikunjungi oleh wisatawan baik wisatawan lokal maupun wisatawan dari luar negeri. Kebanyakan wisatawan yang datang mengunjungi perairan Indonesia gunanya untuk liburan atau pun hanya ingin melihat pemandangan.

Tempat wisata perairan yang ada di Indonesia kebanyakan berada di tepi pantai, karena pantai berdekatan dengan laut.

Laut di gunakan para wisatawan untuk mandi, dan berolahraga. Olahraga tidak hanya bisa dilakukan di darat, tapi juga bisa dilakukan di air seperti laut, danau dan kolam renang. Olahraga yang dilakukan di air seperti selam, ski air, selancar, renang indah dan renang

Olahrga Selam adalah jenis atau cabang olahraga yang istimewa, karena olahraga ini memiliki muatan yang dapat dikembangkan kearah prestasi, rekreasi, maupun propesi. Olahraga selam telah ada di Indonesia sebelum tahun 1962, tetapi kebanyakan dilakukan oleh orang asing yang bekerja di Indonesia, pada tahun 1962 TNI-AL mendirikan Instalasi Pusat Penyelaman dan Sekolah penyelaman. Dengan berdirinya kedua lembaga tersebut maka makin bertambah banyak orang Indonesia yang berlatih dan belajar selam, terutama di lingkungan TNI-AL.

Olahraga Ski Air dapat dilakukan di hamparan salju dan air. Keduanya mempergunakan alat yang serupa berupah dua bila papan daya penggerak. Ski salju memanfaatkan kemiringan di lereng bersalju, maka ski air dilakukan dengan bantuan tarikan *speed boat*. Olahraga ski air dapat di lakukan di pantai maupun di perairan darat.

Selancar merupakan olahraga yang biasanya berlangsung di atas ombak yang tinggi. Olahraga ini dilakukan dengan menggunakan sebilas papan sebagai alat untuk bermanuver di atas ombak. Papan tersebut akan bergerak dengan menggunakan tenaga arus ombak di bawahnya dan arahnya di kemudikan oleh si peselancar.

Renang indah terlihat sebagai cabang olahraga yang paling mudah namun ternyata cabang olahraga ini membutuhkan kekuatan, stamina, kelenturan, keanggunan dan artistikserta kemampuan luar biasa untuk mengendalikan pernafasan. Tidak diperlukan alat-alat khusus bagi para perenang namun bukan berarti mudah. Mereka harus melakukan gerakan-gerakan yang sulit di dalam air sambil menahan nafas mereka.

Feri Kurniawan (2012 : 25) mengatakan berpendapat bahwa renang adalah olahraga yang memperlombakan kecepatan atlet dalam berenang.

Negara Indonesia telah lama mengenal renang. Pada masa itu olahraga renang ini masih di lakukan di sungai, danau dan laut. Tetapi, pada waktu itu juga di Indonesia sudah mempunyai kolam renang yang baik dan indah salah satunya kolam renang Cihampelas yang berada di kota Bandung.

Cabang olahraga renang di Indonesia mempunyai organisasi atau kumpulan sekelompok orang. Pertama-tama berdiri perserikatan berenang yang diberi nama *Bandungse Zwembond* atau Perserikatan Berenang Bandung, yang didirikan pada tahun 1917, perserikatan ini membawahi 7 perkumpulan yang diantaranya adalah perkumpulan renang di lingkungan sekolah seperti halnya OSVIA, MULO dan KWEEKSCHOOL.

Selain Bandung, Jakarta dan Surabaya juga mendirikan perkumpulan-perkumpulan berenang dalam tahun yang sama. Kemudian berulah di tahun 1918 berdiri *West Java Zwembond* atau Perserikatan Berenang Jawa Barat dan pada

tahun 1927 berdiri pula *Oost Java Zwenbond* atau Perserikatan Berenang Jawa Timur yang berangotakan kota-kota seperti: Malang, Surabaya, Pasuruan, Blitar dan Lumajang. Saat itu pula mulai di adakan pertandingan antar daerah.

Di daerah kita sendiri pun (Gorontalo) telah mempunyai kolam renang salah satunya kolam renang *LAHILOTE*. Kolam renang ini menjadi tempat dimana masyarakat Gorontalo baik orang tua maupun anak-anak sering berenang di kolam *LAHILOTE*.

Untuk ukuran kolam renang lintasan panjang adalah 50 m sementara lintasan pendek adalah 25 m. dalam setifikasi Federasi Renang Intrnasional untuk kolam ukuran Olimpiade diterapkan panjang kolam 50 m dan lebar 25 m. kedalaman minimum 1,35 meter dimulai dari 1,0 m pertama hingga paling sedikit 6,0 m dihitung dari dinding kolam yang dilengkapt balok start. Untuk lintasannya, lebar lintasan paling sedikit 2,5 m dengan jarak 0,2 m di luar lintasan pertama dan terakhir. Masing-nasing lintasan dipisahkan dengan tali lintasan yang sama panjang dengan panjang lintasan.

Pada cabang olahraga renang yang diakui oleh Federasi Renang Internasional nomor-nomor renag yang di perlombakan adalah :

- a) Gaya bebas: 50 m, 100 m, 400 m, 800 m, dan 1500 m
- b) Gaya punggung: 50 m, 100 m, dan 200 m.
- c) Gaya dada: 50 m, 100 m, dan 200 m.
- d) Gaya kupu-kupu: 50 m, 100 m, dan 200 m.
- e) Gaya ganti perorangan: 100m (hanya lintasan pendek), 200 m, 400 m.

f) Gaya bebas estafet: 4 x 100 m, dan 4 x 200 m

g) Gaya ganti estafet: 4 x 100 m.

Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya punggung.

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh kedepan dengan gerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementra kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya renang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap kepermukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang kearah luar sementara kedua belah tangan di luruskan didepan. Kedua belah tangan dibuka kesamping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernafasan di lakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air dan udara dihirup melalui mulut ketika kepala berada di luar air

Renang gaya punggung ialah gaya berenang yang hampir mirip dengan gaya renang bebas. Posisi renang gaya punggung sebagai berikut: (1) Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil napas. Namun perenang hanya dapat melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan. (2) Dalam gaya punggung, gerakan lengan dan kaki serupa dengan gaya bebas, namun dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. (3) Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. (4) Sewaktu berlomba, berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu yang semuanya dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam.

Olahraga renang gaya punggung sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh seperti:(1)Meningkatkan kualitas jantung dan peredaran darah. Jantung merupakan organ tubuh yang memompa darah agar mengalir keseluruh tubuh sedangkan darah tersebut mengangkut sari- sari makanan dan oksigen sehingga terjadi proses pembakaran serta menghasilkan energi yang diperlukan untuk bergerak. (2) Meningkatkan kapasitas vital paru – paru. Paru – paru berfungsi untuk mengambil oksigen yang sangat diperlukan dalam proses oksidasi (pembakaran). Renang akan melatih kerjaparu – paru dan meningkatkan kemampuan paru – paru untuk mengambil oksigen yang banyak. Dengan terpenuhinya oksigen maka proses pembakaran dalam tubuh menjadi lancar sehingga energi yang diperlukan dapat terpenuhi. (3)Mempengaruhi otot. Ketika berenang akan terjadi gerakan otot yang dinamis dan otot akan bekerja terus menerus. Hal ini kan membuat serabut otot bertambah banyak dan bertambah kuat. Sehingga otot – otot tubuh akan kelihatan lebih berisi / padat.

Dalam cabang olahraga renang ini yang sangat dibutuhkan adalah kecepatan (*Speed*).Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Giri Wiarto 2012 : 171).Olahraga ini kecepatannya berada pada bagian lengan.Karena, lengan berfungsi untuk mengayuh.

Mahasiswa semester IV Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo saat mengikuti mata kuliah olahraga renang (Fisik) khususnya pada gaya punggung

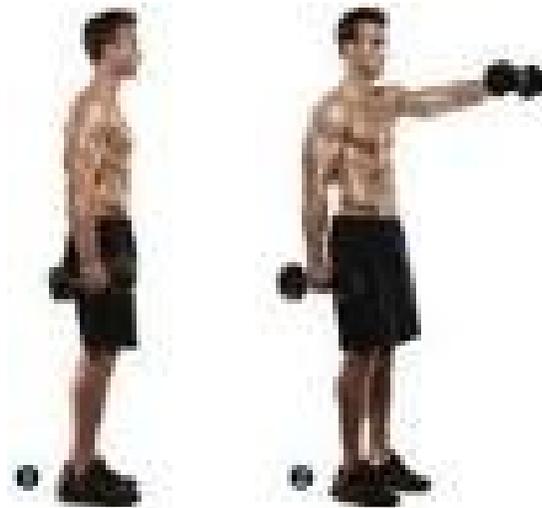
tingkat kecepatannya sangat kurang. Hal ini di akibatkan karena kurangnya latihan terhadap kecepatan dalam berenang.

Adapun pengertian latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap, dan selalumemberikan peningkatan beban.

Peningkatan kecepatan dalam berenang harus membutuhkan latihan agar apa yang diinginkan dapat dicapai sesuai harapan. Adapun bentuk atau metode latihan dalam peningkatan kecepatan renang gaya punggung yaitu bentuk latihan beban (*Weight Training*). Latihan beban terbagi atas dua bagian yaitu beban dalam (*inner load*) dan beban luar (*outer load*)

Menurut Giri Wiarto (2012 : 174) beban dalam yaitu beban latihan yang mempunyai pengaruh langsung terhadap fisiologis dari atlit. Sedangkan beban luar merupakan beban latihan yang langsung dapat dilihat secara nyata..

Bentuk latihannya dalam peningkatan kecepatan dalam olahraga renang gaya punggung 50meter adalah bentuk latihan beban luar dengan menggunakan Dumbbel, yakni dengan bentuk geraknya di namakan *Dumbbell Front Raise*.



Gambar 1: *Dumbbell Front Raises*

<http://rohadinoy.wordpress.com/2012/04/04/latihan-fitness-shoulder/>

Keterangan:

- Nama Otot : Deltoid anterior, pektoralis mayor dan tricepsbrachii.
- Fungsi : Untuk latihan kecepatan lengan.
- Tujuan : Untuk melatih otot deltoid anterior, clavikular, pektoralis mayor dan triceps brachii
- Cara : a. Berdirilah dengan kaki dibuka selebar bahu
 b. Punggung tegap dan otot perut di kontrasikan
 c. Pegang dumbbell dengan tangan lurus ke depan
 d. Tarik nafas ketika melakukan gerakan dan buang nafas ketika gerakan berakhir.

Dumbbell Front Raise. Adalah gerakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atas dan otot dada yaitu otot Deltoid anterior, pektoralis mayor, dan triceps brachii. Dalam olahraga renang gaya punggung otot lengan dan otot dada

yang berkontraksi sama dengan otot yang berkontraksi saat melakukan latihan *Dumbbell Front Raise*.

Ketiga otot tersebut yakni otot Deltoid anterior, pektoralis mayor, dan triceps brachii sangat mempengaruhi kecepatan renang gaya punggung. Karena saat melakukan gerakan mengangkat tangan untuk mengayuh atau menarik air otot yang berperan penting pada gerakan tersebut yaitu ketiga otot Deltoid anterior, pektoralis mayor, dan triceps brachii.

Untuk meningkatkan kekuatan otot tersebut agar kecepatan pada renang gaya punggung meningkat maka harus dilakukan latihan yaitu latihan *Dumbbell Front Raise*. Karena latihan tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot Deltoid anterior, pektoralis mayor, dan triceps brachii.

Dari uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh antara latihan *Dumbbell Front Raise* dengan kecepatan renang gaya punggung. Maka dari itu dari itu saya sebagai penulis menyimpulkan dengan judul sebagai berikut: **“Pengaruh Latihan *Dumbbell Front Raise* terhadap Kecepatan Pada Cabang Olahraga Renang Gaya Punggung 50 Meter Pada Mahasiswa Semester IVc Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah pada penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Dumbbell Front Raise* dapat meningkatkan kecepatan pada renang gaya punggung 50m?
2. Apakah pengaruh latihan *Dumbbell Front Raise* dapat meningkatkan kecepatan pada renang gaya punggung 50m pada mahasiswa semester IVc jurusan pendidikan kepelatihan olahraga universitas negeri gorontalo?

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Front Raise* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada mahasiswa semester IVc Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Dumbbell Front Raise* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50m pada mahasiswa semester IV jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat bagi:

1. Secara teori.

Penelitian bisa bermamfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam peningkatan dan perkembangan olahraga renang

khususnya renang gaya punggung 50m dan bisa bermamfaat untuk penelian lebih lanjut yang akan datang.

2. Secara praktek

Penelitian ini bisa bermamfaat dalam peningkatan kecepatan renang gaya punggung dan bisa menjadi bahan acuan dalam pembinaan prestasi atlet renang di daerah Gorontalo.