

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Prestasi olahraga di Indonesia dalam beberapa cabang olahraga khususnya cabang olahraga renang belum bisa di seajarkan dengan Negara-negara lain di Dunia. Untuk mengejar ketertinggalan tersebut perlu dilakukan usaha-usaha mulai dari manajemen pembinaan olahraga renang, peningkatan sarana dan prasarana, peningkatan kualitas pelatih, pembaharuan metode latihan, pemanfaatan dari berbagai disiplin ilmu khususnya yang mendukung pada prestasi renang. Serta pengalaman bertandingnya.

Pertandingan renang dalam peraturan terbaru yang di buat oleh FINA (*federation internationale de nation amateur*) sesuai pedoman yang telah di tetapkan pada bulan Agustus 2013, dalam tingkat internasional adalah empat gaya yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Dari keempat gaya tersebut gaya yang paling sulit adalah gaya kupu-kupu terletak pada saat gerakan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan kaki dan pada saat ambil napas.

Untuk dapat menguasai teknik dasar gaya kupu-kupu tidak bisa dilakukan secara singkat, namun harus melalui proses pembelajaran dan pelatihan yang sangat panjang. Pentingnya penguasaan teknik dasar diungkapkan oleh Harsono ( 1988, hlm. 100):

Bahwa kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, setiap bentuk teknik gerak dasar yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna dalam suatu proses pembelajaran dan pelatihan.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik masing-masing. Ciri dari olahraga renang gaya kupu-kupu pada artikel yang di ambil dari Wikipedia ([id.wikipedia.org/wiki/Gaya\\_kupu-kupu](http://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_kupu-kupu)) dapat dilihat dari gerak tubuhnya Dengan posisi dada menghadap ke bawah, teknik gerak yang paling dominan dari renang gaya kupu-kupu adalah gerakan lengannya yang secara bersamaan ditekan

ke bawah, lalu ke belakang, dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan di atas permukaan air.

Renang gaya kupu-kupu adalah olahraga yang memerlukan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan kaki, dan pada saat ambil nafas, artinya pada saat ambil nafas kepala keluar dari dalam air sangat memerlukan gerakan lengan yang cepat. Agar lengan dapat bergerak dengan cepat, di butuhkan *power* yang baik.

Banyak cara untuk melatih *power* salah satunya adalah dengan menggunakan latihan beban. Latihan beban yang populer adalah latihan *weight training* sesuai dengan pendapat Harsono ( 1988, hlm. 186) “*weight training* ini apabila dilaksanakan dengan benar kecuali dapat memperbaiki kondisi fisik juga dapat memperkembangkan kecepatan, *power*, kekuatan dan daya tahan”. Oleh karena itu untuk meningkatkan *power* lengan renang gaya kupu-kupu dapat dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat bantu. Alat bantu yang digunakan adalah katrol dan *resistance band*. Hal ini didasarkan pada pengamatan awal yang dilakukan penulis ternyata untuk melatih renang gaya kupu-kupu dapat menggunakan alat bantu katrol dan alat bantu *resistance band*. sebagai upaya meningkatkan *power* lengan renang gaya kupu-kupu.

Dari uraian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa untuk meningkatkan *power* lengan renang gaya kupu-kupu dapat dilatih dengan menggunakan latihan beban. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan pelatih kepala di club renang Apita Cirebon Didi syamsidi bahwa salah satu latihan beban yang di gunakan dalam peningkatan *power* lengan adalah dengan menggunakan alat bantu katrol dan alat bantu *resistance band*. Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang perbandingan pengaruh antara latihan menggunakan alat bantu katrol dan alat bantu *resistance band*. terhadap peningkatan *power* lengan gaya kupu-kupu.

## **B. Rumusan masalah .**

Sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang masalah bahwa latihan menggunakan alat bantu Katrol dan alat bantu *Resistance band* dalam upaya meningkatkan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah :

Imam Agung Tama, 2015

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU KATROL DAN ALAT BANTU RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN ATLET RENANG GAYA KUPU-KUPU**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Apakah latihan dengan menggunakan alat bantu katrol dapat meningkatkan *power* lengan pada atlet renang gaya kupu-kupu ?
2. Apakah latihan dengan menggunakan alat bantu *Resistance band* dapat meningkatkan *power* lengan pada atlet renang gaya kupu-kupu ?
3. Apakah latihan dengan menggunakan alat bantu katrol memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan alat bantu *Resistance band* terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet renang gaya kupu-kupu ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah :

1. Ingin memperoleh data dan informasi yang akurat dan signifikan tentang pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu katrol terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet renang gaya kupu-kupu.
2. Ingin memperoleh data dan informasi yang akurat dan signifikan tentang pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu *Resistance band* terhadap peningkatan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbandingan antara latihan dengan alat bantu katrol dan alat bantu *Resistance band* terhadap peningkatan *power* lengan atlet renang gaya kupu-kupu.

### **D. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi berbagai pihak yang berkepentingan dengan pembinaan dan pengembangan pelatihan di Club Apita Cirebon .

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah mengkaji penggunaan alat bantu katrol dan alat bantu *Resistance band* dalam meningkatkan *power* lengan pada atlet renang gaya kupu-kupu.

## 2. Manfaat Praktis

Terhadap pelatih sebagai bahan masukan dan perbandingan dalam mengembangkan program latihan dalam olahraga renang. Melalui penggunaan alat bantu katrol dan alat bantu *Resistance band* dalam peningkatan power lengan renang gaya kupu-kupu.

## E. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut :

### BAB I

#### PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi

### BAB II

#### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

- A. Kajian Pustaka
  1. Teknik Renang Gaya Kupu-kupu
  2. Analisa Renang Gaya Kupu-kupu
  3. Power
  4. Lengan
  5. Aspek-aspek Latihan
  6. Latihan Katrol
  7. *Resistance band*
- B. Kerangka Pemikiran
- C. Hipotesis

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

- A. Metode Penelitian

- B. Desain Penelitian
- C. Waktu dan Tempat Penelitian
- D. Populasi dan Sampel
- E. Instrumen Penelitian
- F. Prosedur Pengambilan Data
- G. Prosedur Pengolahan Data

#### BAB IV

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Data
- B. Prasyarat Analisis Data
- C. Pengujian Hipotesis
- D. Diskusi Penemuan

#### BAB V

#### KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan
- B. Saran

#### DAFTAR PUSTAKA