

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan menuju kepada kesehatan jasmani dan rohani masyarakat, serta ditujukan kepada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, sehingga olahraga memiliki peran yang cukup vital dalam pembentukan karakter suatu bangsa. Renang termasuk olahraga yang dapat mewujudkan beberapa tujuan tersebut karena renang bukan ditujukan hanya untuk rekreasi ataupun kesehatan saja melainkan juga untuk prestasi yang mengangkat harkat martabat suatu bangsa.

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Setelah kondisi fisik dalam cabang olahraga renang penguasaan teknik merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas hal tersebut senada dengan Kurnia dan Murni (1991 : 10) yang mengatakan bahwa “ Olahraga renang tidak hanya mengandalkan pada kondisi fisik seseorang tetapi harus memperhatikan teknik dasar renang”. Teknik dasar renang tersebut yaitu : mengapung, meluncur, gerak nafas, gerakan kaki, gerakan lengan dan koordinasi gerak. Renang termasuk

olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standar internasional yaitu mempunyai panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman rata-rata 3 meter.

Jika berbicara masalah prestasi olahraga, tidak semudah yang dibayangkan. Untuk menjadikan seorang atlet berprestasi tidak hanya mengandalkan latihan fisik saja, tetapi perlu didukung teknik yang baik dan yang tidak kalah pentingnya dukungan psikologis. Pencapaian prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya sebuah prestasi, misalnya faktor tinggi badan, panjang lengan, panjang tungkai (anantomi), kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, fleksibilitas (fisiologi), kecepatan gerak dan frekuensi kayuhan (biomekanika), kepribadian, motivasi, kecemasan, stress, konsentrasi, dan rasa percaya diri (psikologi).

Dalam renang gaya bebas gerakan maju ke depan sebagian besar ditentukan oleh gerakan lengan, sedangkan gerakan kaki terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar (Sukintoko, 1983 : 91). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan lengan sangat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas. Untuk menghasilkan gerakan lengan yang maksimal seorang perenang harus menguasai teknik kayuhan lengan yang baik dan benar. Muhammad Murni (2000 : 27) mengemukakan bahwa “ Rotasi tangan gaya bebas dibagi menjadi beberapa fase yaitu : fase masuk permukaan air (*entry phase*), fase menangkap (*catch phase*),

fase menarik (*pull phase*), fase mendorong (*push phase*) dan fase istirahat (*recovery phase*)”.

Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai merupakan salah satu perkumpulan renang yang ada di Sumatera Utara dan satu-satunya di kota Binjai. *Club* ini memiliki atlet sebanyak 24 orang dengan 16 orang putra dan 8 orang putri. Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai sendiri berdiri sejak 11 tahun yang lalu atau lebih tepatnya pada tanggal 1 Mei 2002, *club* ini di pimpin oleh Bapak Ucok Raden dan Bapak Benton Manik selaku kepala pelatih di *club* tersebut. *Club* ini beralamat di Jl.Ir.H Juanda/ Sei Mencirim Binjai. Memiliki 2 kolam renang dan 1 di antaranya merupakan kolam yang digunakan untuk latihan para atlet pada pukul 16.00 WIB sampai dengan pukul 18.00 WIB dengan panjang kolam 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman kolam 1.5 meter hingga 2.5 meter.

Berdasarkan hasil KRAPSI ke 34 yang diadakan di kolam renang UPI Bandung 27-30 Desember 2012, limit waktu untuk dapat mengikuti *event* KRAPSI gaya bebas 50 meter putra yaitu :

1. KU IV usia 10 tahun kebawah limit waktunya 34,80 detik dan rekor 28,42 detik
2. KU III usia 11-12 tahun limit waktunya 31,04 detik dan rekor 25,88 detik
3. KU II usia 13-14 tahun limit waktunya 28,71 detik dan rekor 24,44 detik
4. KU I usia 15-17 tahun limit waktunya 27,35 detik dan rekor 23,84 detik

Dari beberapa limit waktu di atas tidak ada satu pun dari atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai yang mampu menembus limit waktu tersebut hal ini

membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut karena peneliti mengetahui selama ini Atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai terutama yang berusia 13-14 tahun telah mengikuti latihan selama 1,5 – 2 tahun dan telah mengikuti berbagai *event* atau kejuaraan baik yang diselenggarakan di kota Binjai maupun kejuaraan yang diselenggarakan di luar kota Binjai terutama daerah Sumatera Utara. Kejuaraan yang telah diikuti atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai diantaranya PORWIL, O2SN, POPDASU, maupun Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan se-Sumatera Utara (KRAPSU).

Tabel 1 : Berikut Daftar Nama Atlet Putra Usia 13 – 14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013

No	Nama	Usia	Lama latihan	Kejuaraan
1	M. Ikhlasul	14	2 Tahun	<i>Antar Club</i>
2	Putra Yogi	14	2 Tahun	<i>Antar Club</i>
3	M. Fikri	14	2 Tahun	<i>Antar Club</i>
4	Gilang A	13	2 Tahun	<i>Antar Club</i>
5	Gunawan s	13	2 Tahun	<i>Antar Club</i>

Atas persetujuan pihak Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai melalui surat izin observasi yang peneliti terima dari jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Peneliti diberikan kesempatan untuk melakukan observasi dan melakukan serangkaian tes pendahuluan yang bertujuan untuk mengetahui penyebab permasalahan yang selama ini terjadi.

Tabel 2 : Berikut Data Hasil Tes Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya Bebas

Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang

Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013

No	Nama	Catatan Waktu (detik)	Kriteria
1	M. Ikhlasul	00.35.80	Kurang
2	M. Ikhsan	00.37.43	Kurang
3	Putra Yogi	00.34.98	Kurang
4	Zamzam	00.32.95	Cukup/Rata-rata
5	Gilang A	00.40.83	Kurang Sekali

Tabel 3 : Kriteria penilaian Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan

Seluruh Indonesia Tahun 2012

No	Kriteria Penskoran	Catatan Waktu	Klasifikasi Nilai
1	100%	$00.24.44 \leq$	Baik Sekali
2	90%	00.27.15 - 00.30.54	Baik
3	80%	00.30.55 - 00.34.90	Cukup/Rata-rata
4	70%	00.34.91 - 00.40.72	Kurang
5	60%	$00.40.73 \geq$	Kurang Sekali

Dari beberapa limit waktu di atas, dapat disimpulkan bahwa catatan waktu tersebut tersebut di atas sebagai tolak ukur bahwa kemampuan berenang atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai dapat dikatakan kemampuannya masih kurang baik.

Berdasarkan observasi dan hasil tes pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 Juni 2013 peneliti berkesimpulan bahwa yang menjadi penyebab kurang baiknya kemampuan berenang atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tersebut disebabkan beban latihan yang diberikan oleh pelatih masih terlalu rendah dan masih terdapat kekurangan pada teknik kayuhan gaya bebas terutama pada fase mendorong (*push phase*) sehingga berpengaruh kepada kurang maksimalnya dorongan tangan pada air. Seiring dengan hal tersebut maka peneliti mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan peningkatan kualitas kayuhan. Namun untuk mencapai target-target tersebut bukanlah menjadi hal yang mudah menurut pelatih Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tersebut, akan tetapi pelatih tersebut menargetkan setidaknya para atletnya minimal dapat memperbaiki catatan waktu mereka (atlet) yang sebelumnya menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang: “ Upaya meningkatkan hasil renang 50 meter gaya bebas melalui latihan peningkatan kualitas kayuhan pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kecepatan renang?
2. Bagaimanakah meningkatkan kecepatan renang?

3. Apakah prinsip beban lebih (*overload*) dapat meningkatkan kecepatan renang?
4. Apakah latihan peningkatan kualitas kayuhan dapat meningkatkan kecepatan renang?

C. Pembatasan Masalah

Agar penulisan dan pembahasan penelitian ini lebih berfokus dan terarah, maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: Latihan peningkatan kualitas kayuhan terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “ Apakah ada peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas melalui latihan peningkatan kualitas kayuhan pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013”.

E. Tujuan Penelitian

Meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas melalui latihan peningkatan kualitas kayuhan pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan kepada pelatih dalam rangka peningkatan kualitas atlet renang di Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai.
2. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.
3. Sebagai pengetahuan bagi atlet dalam meningkatkan motivasi dalam berlatih renang gaya bebas guna mencapai prestasi yang maksimal.
4. Sebagai sumber pengetahuan dan keterampilan karya ilmiah tambahan bagi penulis.