

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. Selain itu prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan 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.

Badan dunia yang menangani masalah renang terbentuk pada tahun 1905, dengan nama *Federation Internationale de Natation Amature* (FINA). Di Indonesia renang sudah ada sejak lama sebelum kemerdekaan sudah banyak kolam renang di Indonesia, namun hanya untuk kalangan penjajah dan penguasa. Pada tanggal 21 Maret 1951 terbentuk Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI), kemudian tahun 1959 berubah menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Berdasarkan daftar rekor kelompok umur yang telah ditentukan PRSI untuk kelompok umur yang telah ditetapkan pada kejuaraan renang antar Perkumpulan seluruh Indonesia Surabaya 27 s/d 30 Des 2011.

1. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 26,01 detik
2. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 24,44 detik
3. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 23,84 detik

PRSI pada masa sekarang tidak hanya mengurus masalah renang saja tetapi juga loncat indah, renang indah dan polo air.

Cabang olahraga renang memiliki beberapa gaya yang cukup populer, yaitu ; (1) Gaya Bebas (*The Free Style*), (2) Gaya Dada (*Breast Stroke*), (3) Gaya Punggung (*Back Stroke*), (4) Gaya Kupu – kupu (*Butterfly*). Dalam hal ini, yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini adalah cara pengambilan nafas (hipoksik) pada renang gaya bebas. Untuk mencapai kemampuan tehnik renang seorang atlet harus menghindari besarnya tahanan air dari depan saat melakukan pengambilan nafas.

Kurnia dan Murni (1991) mengatakan “ pada umumnya, bila tahanan percepatan lebih besar dari kendala, maka kecepatan (*speed*) lebih rendah dan kedua tahanan sama besar, maka kecepatan sama pula. Bila tahanan penghambat kurang dan lebih besar dari tahanan kecepatan maka gerak akan efisien “. Artinya, didalam pengambilan nafas, semakin jarang seorang atlit mengambil nafas, semakin kecil tahanan yang datang dari depan sehingga waktu renang semakin singkat.

Kegiatan latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan tehnik renang gaya bebas adalah bentuk latihan pengambilan nafas yaitu hipoksik. Latihan hipoksik merupakan latihan yang menggunakan satu kali pengambialan nafas, setiap empat kali gerakan lengan, enam kali gerakan lengan, dan delapan kali gerakan lengan, Counsilman, 1997; Wilke and Madesn, 1983 (dalam Benny, 2003:2).

Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan merupakan salah satu dari beberapa *Club* renang yang berada di kota Medan jln. H.A Manaf Lubis / Gaperta. Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti di klub Renang Bina Tirta, para Atlet Pemula *Club* Bina Tirta Medan masih mengalami kesulitan dalam melakukan tehnik renang gaya bebas, sehingga untuk mencapai kemampuan renang gaya bebas 50 Meter belum maksimal.

Berdasarkan dari hasil observasi peneliti pada pendahuluan diperoleh hasil kemampuan atlet, yaitu dari 7 orang jumlah atlet *club* bina tirta Medan hanya 2 orang (28,57%) yang mencapai target latihan, sedangkan 5 orang (71,42%) belum mencapai target latihan yang telah ditetapkan dengan nilai rata-rata atlet adalah 56,61. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa hasil yang diperoleh atlet masih jauh dari target yang ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan renang gaya bebas atlet masih kurang baik.

Kenyataan di lapangan atau di kolam renang, masih banyak perenang yang melakukan ragam pengambilan nafas satu kayuhan tangan satu pengambilan nafas, dua kayuhan tangan dua kali pengambilan nafas, dan tiga kayuhan, tiga

pengambilan nafas hal ini dapat menyebabkan kelelahan, hal tersebut kurang efektif dan efisien baik secara mekanika maupun fisiologis.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang upaya meningkatkan kemampuan tehnik renang 50 meter gaya bebas dengan menggunakan latihan hipoksik pada atlet pemula *Club Bina Tirta Medan* 2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor – faktro apa saja yang dapat meningkatkan latihan hipoksik ? Berapa besar peningkatan kemampuan tehnik renang 50 meter gaya bebas (*crawl*) melalui latihan hipoksik ? Seberapa besar sumbangan latihan hipoksik terhadap kemampaun tehnik renang 50 meter gaya bebas (*crawl*) ? Apakah latihan hipoksik dapat meningkatkan kemampaun tehnik renang 50 meter gaya bebas (*crawl*) ?

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan luasnya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah maka pembatasan masalah perlu dilakukan guna memperoleh kedalaman kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : upaya meningkatkan kemampuan tehnik renang 50 meter gaya bebas dengan menggunakan latihan hipoksik pada atlet pemula *Club Bina Tirta Medan* 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah dengan menggunakan latihan hipoksik dapat meningkatkan kemampuan tehnik renang 50 meter gaya bebas pada atlet pemula *Club* Bina Tirta Medan 2013.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan kemampuan tehnik renang gaya bebas 50 meter dengan latihan hipoksik pada atlet pemula *Club* Bina Tirta Medan 2013.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan untuk seorang pelatih olahraga renang dalam usaha meningkatkan prestasi atlet.
2. Untuk meningkatkan kemajuan / akreditasi *Club* tersebut.
3. Menjadi bahan informasi bentuk latihan yang bervariasi dalam meningkatkan kemampuan tehnik renang pada atlet.
4. Untuk menambah wawasan para Mahasiswa olahraga khususnya pada olahraga renang.