

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kegiatan olahraga air terutama renang, “Ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan kerja renang yang baik, yaitu : kekuatan, daya tahan, dan kelentukan” (Counsilman, 1968, 28). Seterusnya Annarino (1976:61) menyatakan bahwa, “Selain unsur kekuatan dan kelentukan, daya tahan itu dibagi menjadi dua yakni, daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular”.

Untuk meningkatkan kemampuan unsur-unsur tersebut dapat dikerjakan dengan melakukan latihan di darat. Orang yang lebih sehat lebih banyak O₂ yang dapat diproses. Dalam latihan, paru-paru akan dapat mengambil lebih banyak O₂ yang berarti peredaran darah yang lebih baik dan sel otot bisa mendapatkan lebih banyak O₂ dari pembuluh darah kapiler.

kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Jika seorang atlet telah mendapatkan latihan kondisi fisik yang baik maka kerja jantungnya, sistem pernapasannya dan peredaran darahnya berfungsi dengan baik akan dapat berlari jauh. Seseorang akan dapat mengangkat barbel yang berat bila ototnya kuat dan powernya tinggi. Orang dapat bergerak dengan seluas-luasnya tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian apabila kelentukannya sangat baik. Ada yang melakukan keterampilan secara sempurna sehingga tercapai hasil yang memuaskan, semua merupakan fungsi dari organ-organ tubuh.

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 Jalan Ikan Hiu No. 30 Kelurahan Daratan Tinggi, Binjai.

Setelah penulis melakukan wawancara pada tanggal 01 maret 2014 *Club* ini 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 serta kedalaman kolam 1.5 meter hingga 2.5 meter. *Club* tersebut telah banyak mengikuti *event* baik di kota Binjai, Medan bahkan *event* yang digelar di luar daerah Sumatera Utara. Kejuaraan yang telah diikuti *Club* tersebut di antaranya Kejuaraan Pekan Olahraga wilayah, Olimpiade Olahraga dan Seni Nasional, Pekan Olahraga Pelajar se-Sumatera Utara dan Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan se-Sumatera Utara (KRAPSU).

Namun yang menjadi masalah dalam *club* tersebut adalah belum adanya satupun atlet putra *club* Lumba-Lumba Binjai yang telah mengikuti Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) terutama pada kelompok umur (KU) II. Hal tersebut disebabkan masih jauhnya catatan waktu atlet *club* Lumba-Lumba Binjai dari waktu yang ditentukan oleh pengda Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) sumut agar dapat lolos mengikuti *event* Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI).

Berdasarkan informasi yang saya peroleh dari salah satu pelatih *club* tersebut yang bernama Benton Manik pada tanggal 01 maret 2014, Rekor catatan waktu gaya bebas 100 meter putra yang tercatat pada *event* nasional (KRAPSI) yaitu antara lain :

1. Kelompok Umur (Usia 10 tahun kebawah) limit waktunya 01.16.97 detik
2. Kelompok Umur (Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 01.08.65 detik

3. Kelompok Umur (Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 01.03.50 detik
4. Kelompok Umur (Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 01.00.48 detik

Dari empat limit waktu di atas, *club* lumba – lumba binjai lebih mengharapkan kelompok umur I dan II untuk dapat menembus limit waktu itu.

Menurut pelatih saat wawancara pada tanggal 01 maret tahun 2014 faktor utama penyebab kegagalan ini adalah kurangnya daya tahan kardiovaskular atlet dalam melakukan latihan yang mengakibatkan atlet cepat lelah sehingga berpengaruh terhadap hasil renang atlet tersebut. Maka penulis menarik kesimpulan setelah melakukan pengamatan dan observasi dan mengukur tingkat kecepatan renang dengan melakukan *test* renang maka di dapat hasil renang 100 meter mereka dalam kategori kurang ini dapat dilihat pada tabel *test* pendahuluan renang. Prestasi renang di tentukan oleh limit waktu terkecil, sehingga kemampuan fisik dan daya tahan kardiovaskular yang menyangkut kecepatan sangat menentukan prestasi olahraga renang khususnya renang gaya bebas, itu semua tidak akan tercapai jika tidak di dukung oleh kondisi fisik dan daya tahan kardiovaskular yang baik. Tanpa adanya kondisi fisik dan daya tahan kardiovaskular yang baik akan sulit pula dalam usaha pencapaian prestasi, demikian halnya pada atlet renang.

Untuk itu peneliti tertarik meneliti kondisi daya tahan kardiovaskular atlet putra *club* lumba-lumba Binjai terutama mengenai VO_2Max . Untuk lebih jelasnya apakah atlet putra *club* lumba-lumba binjai usia 13-14 tahun memiliki VO_2Max yang baik dan renang 100 meter gaya bebas yang baik pula. Sebelum meneliti dilakukan pengambilan data dengan mengadakan tes renang 100 meter gaya bebas dan tes VO_2Max dengan menggunakan lari 15 menit tes *Balke* terhadap atlet putera *club* lumba-lumba binjai. Adapun daftar nama-nama atlet beserta hasil dari test pendahuluan dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Nama-nama Data Atlet Putra Usia 13-14 *Club* Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2014

NO	NAMA	Tempat/Tanggal Lahir	Lama	Kejuaraan
----	------	----------------------	------	-----------

			Latihan	
1	Yogi Pranata	Binjai 17 Oktober 2001	2 Tahun	Antar Club
2	Theo Pangestu	Binjai 03 Desember 2001	2 Tahun	Antar Club
3	Zam Zam	Binjai 19 Desember 2000	2 Tahun	Antar Club
4	M. Ikhsan	Binjai 06 Juni 2000	2 Tahun	Antar Club
5	Diego Nugraha	Binjai 09 Nopember 2000	2 Tahun	Antar Club
6	M. Habib	Binjai 27 Agustus 2001	2 Tahun	Antar Club
7	Rifky Oldo	Binjai 14 Juli 2000	2 tahun	Antar Club
8	Zulfahmi	Binjai 12 Januari 2001	2 tahun	Antar Club
9	Hamid	Binjai 15 Juli 2000	2 Tahun	Antar Club
10	Doni Pranata	Binjai 22 Agustus 2001	2 Tahun	Antar Club
11	Ilham	Binjai 08 Mei 2001	2 Tahun	Antar Club
12	M. Rohim	Binjai 21 April 2001	2 Tahun	Antar Club

Tabel 2. Hasil Data Test Pendahuluan Renang 100 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Club Renang Lumba- Lumba Binjai Tahun 2014

NO	NAMA	Catatan Waktu (detik)
1	Yogi Pranata	01.30.05
2	Theo Pangestu	01.30.77
3	Zam Zam	01.28.74
4	M. Ikhsan	01.31.16
5	Diego Nugraha	01.35.91
6	M. Habib	01.29.90
7	Rifky Oldo	01.25.17
8	Zulfahmi	01.31.22
9	Hamid	01.32.45
10	Doni Pranata	01.27.88
11	Ilham	01.35.66
12	M. Rohim	01.33.56

Tabel 3. Hasil Data Test Pendahuluan VO₂ Max Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Club Renang Lumba- Lumba Binjai Tahun 2014

No	Nama	Level	Shuttle	VO2MAX	Kategori
1	Yogi Pranata	6	2	33, 3	Dibawah rata-rata
2	Theo Pangestu	6	10	36, 7	Dibawah rata-rata
3	Zam-zam	7	4	37,9	Dibawah rata-rata
4	M. Ikhsan	6	2	33,3	Dibawah rata-rata
5	Diego Nugraha	5	9	32,2	Dibawah rata-rata
6	M. Habib	6	4	34,5	Dibawah rata-rata
7	Rifky Oldo	6	8	35,7	Dibawah rata-rata
8	Zulfahmi	6	2	33,3	Dibawah rata-rata
9	Hamid	7	4	37,9	Di bawah rata-rata
10	Doni Pranata	6	8	35.7	Di bawah rata-rata
11	Ilham	5	6	31.8	Di bawah rata-rata
12	M. Rohim	7	4	37.8	Di bawah rata-rata

Tabel 4. Norma *Bleep Test* Kategori Putra

Umur	Jelek	Di Bawah Rata-rata	Rata-rata	Di Atas Rata-rata	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0 - 39.9	40.5 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 39.2	39.9 - 43.3	43.9 - 48.7	49.3 - 52.5	>52.6
30-39	<31.5	31.5 - 38.4	38.5 - 41.8	42.4 - 47.4	48.0 - 51.4	>51.6

(<http://ws-or.blogspot.com/2012/01/beep-test.html#more>)

Berdasarkan pengamatan et 2014 selama berada didalam *Club Lumba-Lumba Binjai* dan pen- -data evaluasi diri yang telah didapat, banyak atlet yang masih memiliki daya tahan yang masih rendah. Hal ini terbukti dari hasil *test* yang diberikan kepada atlet *Club Lumba-Lumba Binjai* masih banyak yang masuk kategori kurang sekali, yang berarti daya tahan atlet masih tergolong rendah. Untuk itu penulis memberikan dua bentuk latihan untuk melihat perbedaan hasil dari Latihan *Speed Play* Dengan *Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* dan Hasil Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putra Usia 13-14 *Club Lumba-Lumba Binjai* tahun 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *VO₂Max* dan hasil renang 100 meter gaya bebas? Apakah kemampuan fisik berpengaruh terhadap *VO₂Max* dan hasil renang 100 meter gaya bebas? Apakah ada pengaruh latihan *Speed Play* terhadap *VO₂Max*? Apakah ada pengaruh latihan *Speed Play* terhadap hasil renang 100 meter gaya bebas? Apakah ada pengaruh latihan *Interval Training* terhadap *VO₂Max*? Apakah ada pengaruh latihan *Interval Training* terhadap hasil renang 100 meter gaya bebas? Dari hasil latihan *Speed Play* dengan *Interval Training*, manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap *VO₂Max*? Latihan manakah

yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Speed Play* dengan latihan *Interval Training* terhadap hasil renang 100 meter gaya bebas.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang di teliti adalah “Manakah Pengaruh yang Lebih Besar Latihan *Speed Play* dan Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* dan Hasil Renang 100 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Usia 13-14 Tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2014”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Speed Play* terhadap *VO₂Max* atlet renang putra gaya bebas 100 meter pada *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2014 ?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Interval Training* terhadap *VO₂Max* atlet renang putra gaya bebas 100 meter pada *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2014 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Speed Play* dengan latihan *Interval Training* terhadap *VO₂Max* atlet renang putra gaya bebas 100 meter pada *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2014 ?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Speed Play* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 100 meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014 ?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Interval Training* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 100 meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014 ?
6. Manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *Speed Play* dengan latihan *Interval training* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 100 meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014 ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Speed play* terhadap peningkatan kapasitas *VO₂Max* atlet renang putra gaya bebas 100 meter usia 13-14 Tahun pada *Club* renang Lumba-Lumba Binjai.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval Training* terhadap peningkatan kapasitas *VO₂Max* atlet putra gaya bebas 100 meter usia 13-14 Tahun pada *Club* renang Lumba-Lumba Binjai.
3. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh yang lebih besar antara latihan *Speed Play* dengan *Interval Training* terhadap peningkatan kapasitas *VO₂Max* atlet renang putra gaya bebas 100 meter usia 13-14 Tahun pada *Club* renang Lumba-Lumba Binjai.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Speed play* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 100 meter usia 13-14 Tahun pada *Club* renang Lumba-Lumba Binjai.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval Training* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 100 meter usia 13-14 Tahun pada *Club* renang Lumba-Lumba Binjai.
6. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh yang lebih besar antara latihan *Speed Play* dengan *Interval Training* terhadap hasil renang atlet putra gaya bebas 100 meter usia 13-14 Tahun pada *Club* renang Lumba-Lumba Binjai.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Pelatih umumnya dan bagi atlet renang atlet putra usia 13-14 Tahun *Club* renang Lumba-Lumba Binjai khususnya dapat berdaya guna untuk meningkatkan *Interval Training* umumnya dan untuk meningkatkan kapasitas *VO₂Max* khususnya, sehingga

para atlet dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama dan mempunyai daya tahan jantung yang besar serta dapat mengikuti proses latihan dengan baik.

2. Para pengurus umumnya dan para pelatih khususnya untuk dapat menerapkan ataupun melaksanakan latihan *Speed play* dengan *Interval Training* kepada atlet sehingga dapat meningkatkan kualitas *club* dan kualitas atlet khususnya sehingga terwujud hakekat pembangunan manusia seutuhnya.
3. Sebagai bahan masukan untuk penulis dan motivasi agar lebih memperhatikan pembinaan sesuai kemampuan.



THE
Character Building
UNIVERSITY