

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai dan daya apung juga pernapasan secara harmonis. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, khususnya para remaja serta anak-anak. Untuk itu perlu diadakan suatu pembinaan dan pelatihan, sehingga dapat menjadi bibit-bibit atlet yang profesional.

Menurut Subadiman dkk (2007:1) mengatakan bahwa, “Renang adalah suatu bentuk gerakan yang sama dengan bentuk-bentuk gerakan yang lainnya dan renang dikenal beberapa gaya yaitu : (1) gaya bebas, (2) gaya kupu-kupu, (3) gaya punggung, (4) gaya dada”.

Keempat gaya renang ini merupakan dasar dari gaya renang yang dipertandingkan dalam kejuaraan renang yang sifatnya Nasional maupun Internasional.

Arikunto (2008:1) mengatakan bahwa, “Gaya bebas merupakan gaya renangan yang umumnya mempunyai gerakan-gerakan yang mengarah lurus dengan demikian secara logika gerakan tersebut lebih mudah untuk dipelajari di banding dengan gerakan-gerakan yang membengkok”.

Perkumpulan renang Bina Tirta Medan merupakan salah satu *Club* renang yang ada di kota Medan. *Club* ini sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik di kota Medan maupun di luar kota. Pada tanggal 18 April 2013, *Club* mempunyai masalah yaitu pada waktu seleksi Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesian (KRAPSI) tidak satupun atlet putra mereka yang mampu menembus limit waktu gaya bebas 50 meter yang ditentukan oleh Pengda PRSI Sumut sebagai syarat untuk lolos Kejurnas Renang Bulan Mei Tahun 2013 di Mataram, dan Antar Pelajar yang dilaksanakan pada September Tahun 2014 di kolam renang Unimed Medan.

Berdasarkan daftar rekor kelompok umur yang telah ditentukan PRSI, diperoleh dari salah satu pelatih *Club* Bina Tirta Medan pada tanggal 15 Mei 2014, limit waktu gaya bebas 50 meter putra yang ditentukan untuk lolos pada *Event* nasional yaitu, antara lain :

1. Kelompok Umur (KU IV usia 10 tahun kebawah) limit waktunya 30,60 detik.
2. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 27,95detik.
3. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 25,51 detik.
4. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 25,61 detik.

Berdasarkan penelitian ini, peneliti mengambil pada kelompok umur (KU) II dengan nilai kecepatan 25,51 detik. Berdasarkan hasil pengamatan pertama yang dilakukan peneliti dilapangan bahwa atlet putra *Club* Renang Bina Tirta Medan didapatkan waktu yang lebih lama dan tidak sesuai dengan

kriteria penilaian berdasarkan dari hasil Kejuaran Renang Antar Kumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II.

Tabel 1. Lembar Penilaian Hasil *Pre Test* Renang Gaya Bebas 50 Meter.

No	Nama	Waktu (Detik)	Tempat / Tgl Lahir	Usia
1	Gilang . A	48,24	Jakarta, 05 Maret 2001	13
2	Zeden	36,43	Medan, 24 September 2000	14
3	Ronald	41,22	Tanjung Raja, 10 Juni 2001	14
4	Gunawan	49,03	Bandung, 24 Maret 2001	13
5	Zuhfahmi	45,34	Medan, 16 November 2001	13
6	Ferdinand	44,24	Medan, 27 Januari 2000	14
7	Gilang	48,55	Surabaya, 06 Agustus 2000	14
8	Rangga	49,02	Medan, 12 Juni 2001	13
9	Anto	47,35	Medan, 19 Mei 2001	13
10	Jepri	45,30	Medan, 26 Juli 2001	13
11	Ilham	46,03	Medan, 22 Mei 2001	13
12	Niko	44,48	Medan, 25, Juni 2001	13

Tabel 2. Kriteria Penilaian Berdasarkan dari Hasil Kejuaran Renang Antar Perkumpulamn Renang Indonesia (KRAPSI) KU II.

No.	Kriteria Pengskoran	Catatan Waktu	Klasifikasi Nilai
1	91 %-100 %	00.28.05-00.25.51	Baik Sekali
2	81 %-90 %	00.30.60-00.28.06	Baik
3	70 %-80 %	00.33.15-00.30.61	Cukup
4	61 %-70 %	00.35.70-00.33.16	Kurang
5	<60 %	>35.71	Kurang Sekali

Faktor yang menyebabkan tidak sesuai dengan kriteria penilaian berdasarkan dari hasil Kejuaran Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II adalah kemampuan teknik renang atlet dalam gaya bebas yang kurang maksimal. Penyebabnya ialah pada posisi badan atlet saat berenang, gerakan kaki atlet yang kurang benar, gerakan tangan atlet, pengambilan nafas kurang teratur, dan koordinasi gerakan antara kaki, tangan dan pernafasan.

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2014 kemampuan renang gaya bebas 50 meter di *Club* Renang Bina Tirta Medan yang juga dibantu pelatih Drs. Usman, melihat dan mengamati bahwa kemampuan renang gaya bebas jarak 50 meter masih belum sesuai yang diharapkan dari hasil penilaian Kejuaran Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II, padahal pelatih selalu memberikan arahan bagaimana cara melakukan renang gaya bebas yang baik, dengan memberikan latihan pola kayuhan S, tetapi kebanyakan atlet menggunakan renang gaya bebas dengan pola kayuhan tegak lurus, sehingga atlet tidak dapat menembus limit waktu gaya bebas 50 meter pada event nasional, alasannya karna renang gaya bebas tegak lurus sangat mudah dipelajari dan secara alami didapat dalam pelaksanaannya,

Berdasarkan renang gaya bebas disamping faktor teknik, teknik kayuhan sangat mempengaruhi dari hasil renang tersebut. Panjang kayuhan adalah jarak pada saat perenang bergerak melalui air dari masuknya satu lengan ke lengan yang sama berikutnya dan ini adalah jarak yang ditempuh perenang selama gerak melingkar satu lengan pada perenang, lalu perhitungan kayuhan adalah jumlah kayuhan lengan yang diselesaikan pada tiap – tiap lap atau panjang kolam (Dick Hanula, 2008 : 43).

Beberapa pola kayuhan yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas antara lain kayuhan renang pola kayuhan S dan pola kayuhan tegak lurus. Pola kayuhan S merupakan pola kayuhan yang memiliki jangkauan dorongan air yang lebih panjang, tarikan tangan lebih kuat sehingga

dapat menempatkan pusat dari dayungannya segaris dengan sumbu longitudinal dari badan dan merupakan pola kayuhan yang sulit dipelajari karena harus melakukan gerakan kayuhan keluar sebelum melakukan gerakan *pull*. Sedangkan pola kayuhan Tegak Lurus merupakan pola kayuhan yang lebih simpel karena langsung melakukan gerakan *pull* dan merupakan gerakan kayuhan yang alami dan mudah dipelajari oleh setiap orang.

Berdasarkan renang gaya bebas, kedua pola kayuhan tersebut sama-sama memiliki tujuan yang dapat menunjang kecepatan renang gaya bebas tetapi yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah pola kayuhan manakah yang lebih efektif untuk digunakan pada gaya renang bebas 50 meter. Sehingga berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai judul tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan Pola Kayuhan S Dengan Latihan Pola Kayuhan Tegak Lurus Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Di *Club* Renang Bina Tirta Medan Tahun 2014/2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu, sebagai berikut : Apakah latihan pola kayuhan S lebih efektif terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015 ? Apakah latihan pola kayuhan tegak lurus lebih efektif terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015 ?

Pola kayuhan manakah yang lebih baik terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015 ? Apakah program latihan yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015 ? Apakah prinsip beban lebih (*overload*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet *club* pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015 ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah : “Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan pola kayuhan “S” dengan latihan tegak lurus terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putera usia 13-14 tahun renang Bina Tirta Medan 2014/2015”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan pola kayuhan S terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015 ?

2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan pola kayuhan tegak lurus terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan pola kayuhan S dengan latihan pola kayuhan tegk lurus pada atlet *club* Bina Tirta Medan 2014/2015 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah latihan pola kayuhan S dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang pemula usia 13-14 tahun *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2014/2015.
2. Untuk mengetahui apakah latihan pola kayuhan tegak lurus terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang pemula usia 13-14 tahun *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2014/2015.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruh latihan pola kayuhan S dan pola kayuhan tegak lurus terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang pemula usia 13-14 tahun *Club* Bina Tirta Medan Tahun 201/2015.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian mengetahui dan menemukan hasil peneliti, maka sangat di harapkan bermanfaat untuk :

1. Sebagai sumbangan kepada pelatih dalam rangka meningkatkan kualitas atlet renang di *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2014/2015.

2. Sebagai sarana untuk dapat mengetahui tentang pentingnya pola kayuhan dalam olahraga renang gaya bebas.
3. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga renang khususnya atlet renang di *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2014/2015 khususnya cabang olahraga renang gaya bebas. Bagi atlet *club* Bina Tirta Medan.
 - a. Dapat meningkatkan keseriusan atlet dalam mengikuti latihan serta meningkatkan pola latihan kayuhan S dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan teknik, serta mendukung pencapaian prestasi atlet.
5. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi, untuk meningkatkan pembinaan dan pelatihan lebih maksimal agar mencapai prestasi lebih baik.