

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Di dalam era teknologi yang maju seperti sekarang ini, olahraga semakin menjadi penting agar manusia dapat menempatkan diri pada kedudukan yang mulia sesuai dengan perkembangan dan kemajuan zaman. Olahraga akan memberi kekuatan serta jiwa dan raga membentuk kepribadian yang sehat agar dapat menghadapi perubahan dan persaingan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar dari setiap masalah yang ada.

Olahraga mempunyai banyak fungsi, yaitu untuk latihan, alat pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, bahan tontonan, sarana pembinaan kesehatan, diplomasi dan tidak kalah pentingnya sebagai kebanggaan suatu negara atau bangsa. Sasaran utamanya adalah manusia secara keseluruhan, baik dalam segi rohani maupun jasmani.

Olahraga kini telah berkembang menjadi satu fenomena yang meliputi seluruh lapisan masyarakat dunia. Melalui olahraga ambisi dan prestasi pribadi maupun bangsa dapat terangkat ketempat yang terhormat. Melalui olahraga juga hubungan baik antar bangsa dapat terjalin. Olahraga bermula dari adanya kebutuhan dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, mengembangkan kemampuan fungsional, keterampilan dan kecepatan organ tubuh.

Dalam mewujudkan prestasi renang, perlu pemanduan bakat dan pelaksanaan latihan teratur, terencana, serta dengan program yang baik dan benar. Ini merupakan langkah strategis dalam mencapai prestasi yang baik. Dimana

pelatih sering kali mencari usaha untuk mengaplikasikan konsep-konsep atau metode-metode latihan kepada perenang. Menurut Harsono (1988 : 153), “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi.”

Hampir semua cabang olahraga baik perorangan maupun beregu harus memiliki kemampuan tersebut. Apalagi untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan. Oleh karena itu upaya yang diterapkan untuk menunjang prestasi, latihan kecepatan salah satu prioritas untuk mendapatkan perhatian khusus disamping latihan komponen fisik. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan yang sempurna. Beberapa komponen latihan fisik adalah *endurance* (daya tahan), *strength* (kekuatan), *speed* (kecepatan), *agility* (kelincahan), *power* (daya ledak), *balance* (keseimbangan), *coordination* (koordinasi), *flexibility* (kelentukan).

Perkembangan cabang olahraga renang di Indonesia cukup pesat, dikarenakan renang merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan pada event-event olahraga baik di level nasional maupun internasional. Selain itu banyak hal yang dapat dilakukan untuk mendapatkan prestasi terbaik, diantaranya dapat diperoleh dengan cara melakukan latihan.

Berdasarkan daftar rekor kelompok umur yang telah ditentukan PRSI untuk kelompok umur yang telah ditetapkan pada kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia. (Sumber : KRAPSU 2017).

1. Kelompok Umur (KU I Usia 16-18 Tahun) limit waktunya 29,33 detik
2. Kelompok Umur (KU II Usia 10-11 Tahun) limit waktunya 30,92 detik

3. Kelompok Umur (KU III Usia 12-13 Tahun) limit waktunya 32,69 detik.

4. Kelompok Umur (KU IV Usia 10-11 Tahun) limit waktunya 34,67 detik

Tirta Prima Medan Swimming club yang berlokasi di kolam renang Selayang, dijalan Dr. Mansyur . superior Swimming School Tahun 2020 merupakan salah satu club renang di Sumatera Utara dan sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan, dan atlet-atletnya menguasai teknik berenang yang benar, terkhusus gaya bebas para atlet sudah cukup benar untuk melakukan teknik tersebut. superior Swimming School Tahun 2020 merupakan club renang yang sudah turut bersaing dengan perlombaan renang tingkat nasional.

Berdasarkan hasil peneliti melakukan pengamatan observasi dan wawancara pada tanggal 10 Januari 2020, dengan pelatih ibu shamty, proses latihan yang dilakukan club tersebut terstruktur dengan diberikan latihan yang lebih intensif dilakukan 4 kali seminggu. Walaupun demikian, club tersebut juga mempunyai masalah. Pada waktu seleksi Kejurnas Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI), tidak satu pun atlet putra usia 10-11 tahun yang mampu menembus limit waktu gaya bebas 50 meter yang dipatokkan oleh KRAPSU 2017. Faktor yang menjadi masalah selama ini adalah atlet belum mampu menunjukkan performa terbaik dalam hal kecepatan disetiap perlombaan-perlombaan renang khususnya gaya bebas.

Menurut pelatih, faktor utama kegagalan ini adalah kurang maksimal dan efektifnya latihan yang dilakukan atlet, begitu juga dengan teknik kayuhan yang yang belum baik sehingga atlet sulit mencapai latihan yang maksimal khususnya dalam hal kecepatan renang gaya bebas.

Berdasarkan limit prestasi Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia, limit prestasi untuk KU II usia 10-11 tahun adalah 00.32.67 detik. Melihat keadaan hasil tes pendahuluan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra usia 10-11 tahun, dapat disimpulkan bahwa kecepatan renang tersebut masih banyak yang kurang baik dan perlu diberikan suatu bentuk latihan yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas para atlet tersebut.

Untuk mencapai waktu renang yang sesuai dengan tuntutan, maka perlu dilakukan suatu penelitian. Peneliti lebih tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara memberikan latihan Pola kayuhan S dan Pola kayuhan *High elbow Cats* demikian dilakukan untuk memperbaiki teknik gaya bebas para atlet.

Peneliti mengambil sampel di kelompok KU II yaitu usia 10-11 tahun karena saat peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih, atlet yang berlatih kebanyakan sudah berusia rentang 10 -11 Tahun superior Swimming School Tahun 2020 ini membagi kelompok usia sesuai spesialisnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk menggunakan bentuk latihan Pola kayuhan S dan *High Elbow Cats* meningkatkan hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet superior Swimming School Tahun 2020 usai 10-11 tahun.

## 1.2 Identifikasi Masalah

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

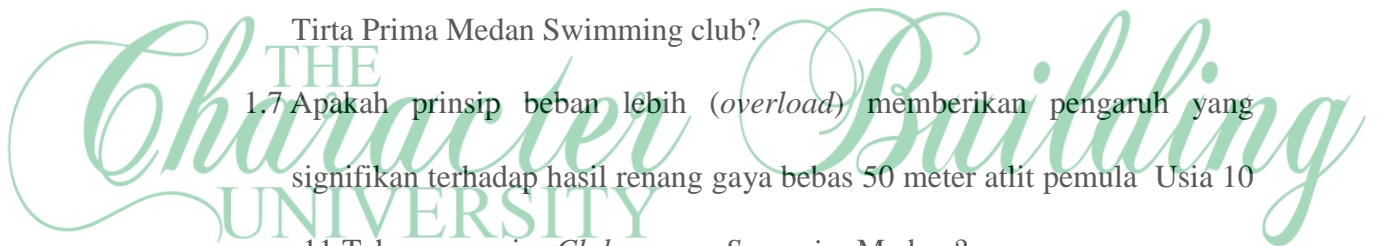
1.3 Apakah pola kayuhan S lebih efektif terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 14 -15 tahun Tirta Prima Medan Swimming club ?

1.4 Apakah pola kayuhan *High Elbow Cats* lebih efektif terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 14 -15 tahun Superior Swimming School Tahun 2020?

1.5 Pola kayuhan manakah yang lebih baik terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 10-11 tahun Tirta Prima Medan Swimming club?

1.6 Apakah program latihan yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlit pemula usia 10-11 tahun Tirta Prima Medan Swimming club?

1.7 Apakah prinsip beban lebih (*overload*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlit pemula Usia 10 -11 Tahun superior Club renang Superior Medan ?



### 1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang salah, maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja guna mempertegas sasaran dari penelitian yaitu: Pengaruh Pola Kayuhan S dan *Pola Kayuhan High Elbow Cats* Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Pemula Usia 10 - 11 tahun Superior Swimming School Tahun 2020Tahun 2020

### 1.4 Rumusan Masalah

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

1. Apakah Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pola Kayuhan S Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Usia 10 - 11 tahun Superior Swimming School Tahun 2020Tahun 2020.
2. Apakah Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pola Kayuhan *High Elbow Cats* Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Usia 10 - 11 tahun Superior Swimming School Tahun 2020tahun 2020
3. Pola kayuhan manakah yang lebih Berpengaruh Terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang usia 10 - 11 tahun Superior Swimming School Deli Serdang Tahun 2020

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas, yaitu:

1. Untuk Mengetahui Pengaruh pola kayuhan S terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang usia 10 - 11 tahun Tirta Prima Medan Swimming club.
2. Untuk Mengetahui Pengaruh pola kayuhan *High Elbow Cats* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet renang pemula usia 10 - 11 tahun Tirta Prima Medan Swimming club.
3. Untuk Mengetahui Pola Kayuhan Manakah Lebih Meningkatkan Kecepatan Renang gaya bebas 50 meter Antara Pola Kayuhan S dan *High Elbow Cats* pada atlet renang usia Tirta Prima Medan Swimming club.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan kepada pelatih dalam rangka peningkatan kualitas atlet renang di Tirta Prima Medan Swimming Club.
2. Sebagai sarana untuk dapat mengetahui tentang pentingnya pola kayuhan dalam olahraga renang.
3. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan khususnya bagi mahasiswa FIK di UNIMED khususnya cabang olahraga renang.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

5. Sebagai bahan masukan untuk penulis dan motivasi agar lebih memperhatikan pembinaan sesuai kemampuannya.



THE *Character Building*  
UNIVERSITY