

## BAB I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik manusia yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian prestasi, baik tingkat nasional dan internasional yang berpengaruh terhadap peningkatan dan martabat suatu bangsa. Dengan olahraga diharapkan dapat menciptakan manusia yang produktif, jujur, dan sportif dan memiliki semangat dan daya juang yang tinggi.

Olahraga bermula dari adanya kebutuhan, disiplin dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktivitas fisik. Mengembangkan fungsional, keterampilan dan kecepatan organ tubuh. Serta penyaluran hasrat bergerak yang berupa olahraga salah satunya adalah renang.

Renang merupakan olahraga yang menggerakkan hampir keseluruhan anggota tubuh ketika melakukan gerakan di dalam air. Dalam olahraga renang terdiri dari empat cabang yaitu bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu. Dalam olahraga renang, daya dorong maju untuk mendapatkan kecepatan pada olahraga tersebut dominan berada pada teknik yang berkaitan dengan gerakan lengan dan gerakan kaki. “Dorongan ini dihasilkan oleh lengan maupun kaki perenang. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang diciptakan oleh lengan dan kaki waktu menekan air ke belakang” (Karnadi, 2007: 1.19).

Dalam renang gaya bebas memiliki empat komponen gerakan yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Agar dapat

melakukan renang gaya bebas dengan baik sangat dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasi yang dimulai dari empat komponen yaitu kepala (cara pengambilan nafas, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi.)

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet untuk meraih prestasi yang maksimal diantaranya faktor fisik, teknik, dan motivasi untuk berprestasi. Kemampuan fisik dan teknik dimaksud adalah komponen-komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet, diantaranya kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang lainnya. Tanpa kemampuan fisik yang baik maka teknik harus seimbang supaya prestasi terbaik dalam olahraga renang terkhusus gaya bebas supaya dapat diraih dengan maksimal.

Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang berkaitan dengan prestasi, yang memiliki ciri-ciri menguasai, memanipulasi, mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan, dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha untuk melebihi perbuatan yang lampau serta mengungguli perbuatan orang lain.

Hubungan antara motivasi berprestasi dan prestasi renang 50 meter gaya bebas. Motivasi berprestasi pada perenang berhubungan dengan pola tindakan dan perasaan yang berkaitan dengan kerja keras dan perjuangan tidak kenal menyerah dalam berlatih. Tujuannya untuk mencapai prestasi renang yang tinggi melalui persaingan dengan diri sendiri atau perenang lain. Karakteristik perenang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi adalah memiliki kemauan keras suka bekerja keras, harapan untuk sukses, bertanggung jawab, dan selalu berorientasi kedepan dan diwujudkan dalam bentuk tingkah laku.

*Club* Lumba-Lumba Binjai merupakan salah satu *club* renang di Sumatera Utara dan salah satu di kota Binjai yang sampai saat ini sampai aktif melakukan pembinaan dan atlet-atletnya menguasai teknik berenang yang benar, terkhusus gaya bebas para atlet sudah cukup benar untuk melakukan teknik tersebut.

*Club* Lumba-lumba Binjai berlokasi dikolam renang Tirta Raerim Mencirim, di jalan merak Binjai. Dan telah berdiri sejak 18 Juni 2002. *Club* lumba-lumba Binjai ini sudah melatih para atletnya. Dalam berbagai hal yang dimulai dari teknik dan fisik, berdasarkan hasil observasi peneliti para atlet *Club* lumba-lumba Binjai hasil observasi pada saat latihan berenang sudah cukup baik dalam melakukan gaya yang terdapat dalam renang yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Selama peneliti melakukan observasi, atlet usia 14-15 tahun sudah cukup baik menguasai teknik renang gaya bebas. Peneliti juga mengamati dan melihat peran pelatih Bapak Benton Manik memberikan latihan fisik pertama di darat, kemudian sebelum masuk ke dalam latihan inti, pelatih memberikan pemanasan di air yaitu berenang bolak balik dengan menggunakan panjang kolam 25 meter.

Kemudian pelatih memberikan latihan inti berupa berenang menggunakan alat bantu seperti papan seluncur. Di akhir latihan, melakukan tes awal renang gaya bebas 50 meter, khususnya K.U 14-15 tahun. Dan pada saat latihan peneliti melihat dan menggunakan stopwatch untuk melihat berapa limit waktu atlet pada saat berenang 50 meter. Dan hasilnya dapat dibandingkan dengan norma PRSI dan hasilnya masih banyak para atlet yang didalam kategori kurang sekali.

Karena didalam mengikuti perlombaan renang gaya bebas, para atlet dituntut untuk menempuh limit yang terbaik yang telah ditentukan oleh PRSI sebelumnya

untuk dilalui para atlet renang terkhususnya gaya bebas. Apabila para atlet tidak dapat menembus limit waktu yang ditentukan PRSI maka atlet tersebut tidak akan berhak mengikuti perlombaan ataupun event Nasional yang diadakan oleh PRSI tersebut.

Akan tetapi untuk mencapai target tersebut tidaklah menjadi hal yang mudah menurut pelatih *Club* lumba-lumba binjai, akan tetapi setidaknya mampu meningkatkan hasil kecepatan renang untuk mengalahkan waktu yang telah diperoleh oleh para atlet-atlet *Club* lumba-lumba binjai.

Maka peneliti simpulkan permasalahan yang selama ini terjadi adalah kurangnya kecepatan pada atlet K.U 14-15 tahun. Maka dari situlah peneliti memberikan latihan yaitu latihan menggunakan karet elastis di darat dan di air untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Keterangan hasil tes pendahuluan pada renang gaya bebas 50 meter dapat dilihat pada lampiran.

Latihan menggunakan karet elastis di darat dan di air adalah sebagai sarana alternatif dalam melatih kekuatan. Latihan menggunakan karet elastis sangat positif dilakukan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan atlet. Karena karet dapat ditarik lalu dapat di lepaskan maka akan kembali ke posisi semula, maka memudahkan atlet untuk mengulang-ulang latihan tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Elastis di Darat dan Air Terhadap Kecepatan Pada Renang Gaya *Crawl* 50 Meter Atlet Putra Usia 14-15 Tahun pada *Club* lumba-lumba binjai 2021



## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas sebuah penelitian perlu menentukan masalah yang akan diteliti agar penelitian menjadi lebih terarah dan lebih baik. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan menggunakan karet elastis di darat dan di air terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter ?

### 1.2.1. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi menjadi : Pengaruh Latihan menggunakan Karet Elastis di Darat dan di Air terhadap Kecepatan Renang Gaya *crawl* 50 Meter Atlet Putra Usia 14-15 Tahun pada *Club* lumba-lumba binjai 2021

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah,identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti adalah : Apakah ada pengaruh latihan menggunakan karet elastis di darat dan di air terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada atlet putra usia 14-15 tahun *Club* lumba-lumba binjai 2021?

## 1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan karet elastis di darat dan di air terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter pada atlet putra usia 14-15 tahun *Club* lumba-lumba binjai 2021.

### 1.5. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pastinya memiliki manfaat. Begitu juga dengan penelitian ini.

Adapun manfaat dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi *Club*
  - a) Memberikan sumbangan yang positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.
2. Bagi Pelatih
  - a. Sebagai informasi dan bahan masukan bagi para pelatih renang *Club* lomba-lumba binjai dalam perencanaan program latihan.
  - b. Sebagai bahan masukan yang sangat penting bagi atlet guna untuk meningkatkan kecepatan renang Gaya *crawl* 50 meter
  - c. Menambah program latihan bagi club renang khususnya *Club* lomba-lumba binjai..
  - d. Untuk meningkatkan pembinaan dan pelatih lebih maksimal agar mencapai prestasi.
3. Bagi Program Studi
  - a) Hasil penelitian ini menjadi bahan referensi yang dapat di gunakan oleh para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

THE  
Character Building  
UNIVERSITY