

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini membawa dampak dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Khususnya cabang olahraga renang mengalami kemajuan yang sangat pesat, sehingga perkembangan ini mendorong para pembinaandan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat.

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas. Untuk itu perlu diperhatikan beberapa komponen kondisi fisik yang sangat mendukung untuk melakukan gerakan yang baik, yakni kecepatan, kekuatan, Daya tahan, serta koordinasi gerak. Renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standar internasional yaitu mempunyai panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman rata-rata 3 meter. Kondisi fisik yang dikemukakan di atas dapat ditingkatkan dengan latihan yang teratur, terencana serta dengan menggunakan program latihan yang baik dan benar. Kemampuan renang gaya bebas tidak hanya dengan berenang saja, tetapi perlu latihan beban secara terprogram, sehingga kemampuan fisik yang menyangkut kecepatan sangat menentukan prestasi olahraga renang khususnya

renang gaya bebas. Itu semua tidak akan terbentuk kalau tidak didukung oleh kondisi fisik yang lainnya seperti kekuatan lengan dan kekuatan otot tungkai.

Renang merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari kalangan bawah hingga kalangan atas, baik pria maupun wanita, tua maupun muda. Renang juga tergolong olahraga yang paling menyehatkan dan banyak menggunakan energi.

Suatu ketrampilan dalam kegiatan olahraga banyak ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik, teknik dan taktik, yang merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi guna mencapai prestasi. Begitu juga halnya dengan kemampuan berenang, kemampuan kondisi fisik sangat diperlukan, sebab selama berenang, kemampuan akan energi *anaerobik* dan *aerobik* sangat memegang peranan penting.

Peranan *Clubrenang* sangat penting dalam pengembangan bakat serta dalam mencari bibit yang berpotensi untuk dapat dikembangkan dalam mencapai prestasi yang lebih maksimal. Sehingga dapat dikatakan bahwa klub merupakan suatu wadah/ tempat bagi bibit olahragawan yang profesional.

Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus dimulai dari usia dini untuk dapat memperoleh bibit olahragawan yang berbakat dan berpotensi untuk dibina lebih lanjut. Pemberian berbagai bentuk latihan yang sesuai jika dilakukan secara teratur dapat membantu untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal. Renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di air dan tempat olahraga ini tidak sama dengan kehidupan sehari-hari.

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.

Dalam mencapai prestasi suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik merupakan suatu tuntunan yang harus dipenuhi atau dimiliki setiap atlet untuk dapat mempelajari ketrampilan atau kemampuan dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga, karena tanpa memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak mungkin mencapai prestasi yang diharapkan. Setelah potensi dan bakat para atlet diketahui sesuai cabang olahraga, kemudian pelatih dapat meningkatkan atau membentuk kondisi fisik atletnya melalui latihan-latihan yang disesuaikan dengan kemampuan cabang olahraga yang ditekuninya.

Perkumpulan renang lumba-lumba binjai merupakan salah satu *Club* renang yang ada di kota Binjai. *Club* ini sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik di kota Binjai maupun diluar kota.

Namun walaupun demikian, bukan berarti *Club* tersebut tidak mempunyai masalah sebab pada waktu seleksi Kejurnas Renang Antar Propinsi Sumut (KRAPSI) pada tanggal 27 Desember 2011 tidak satupun atlet putra mereka yang mampu menembus limit waktu gaya bebas 50 meter yang dipatokkan oleh Pengda PRSI Sumut sebagai syarat untuk lolos Kejurnas Renang Bulan Oktober Tahun 2011 di Semarang, dan Antar Pelajar yang dilaksanakan pada Juli tahun

2011 di kolam renang Selayang Medan, Contoh seorang atlet yang bernama M.Ikhlusul menempuh waktu 36.87 detik pada seleksi (KRAPSI) tetapi waktu yang ditetapkan oleh pengda 27.95 detik maka atlet tersebut tidak lolos kejurnas.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari salah satu pelatih *Club* itu yang bernama Benton Manik pada tanggal 10 Juni 2012, 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

Dari hasil rekor dari kejuaraan tersebut dapat dibuat norma atau klasifikasi nilai pada renang gaya bebas kelompok umur (KU) II dan kelompok umur (KU) III dan untuk nilai rata-rata kecepatan KU II dan III dapat dijumlahkan kemudian dibagi 2, yaitu $27.95+25.51 = 26.73$ sekon.

Tabel 1.1 Kriteria penilaian berdasarkan dari hasil kejuaraanrenang antar perkumpulan seluruh 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	71% - 80%	00.33.15 - 00.30.61	Cukup / rata-rata
4	61% - 70%	00.35.70 - 00.33.16	Kurang.
5	<60%	<35.71`	Kurang sekali

Tabel 1.2 Kriteria penilaian berdasarkan dari hasil kejuaraanrenang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI) KU III

NO.	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	91% - 100%	00.30.73 – 00.27.95	Baik sekali
2	81% - 90%	00.33.52 – 00.30.74	Baik
3	71% - 80%	00.36.31 – 00.33.53	Cukup / rata-rata
4	61% - 70%	00.39.10 – 00.36.32	Kurang.
5	<60%	< 00.39.11	Kurang sekali

Dari empat limit waktu di atas, *Club*Lumba-Lumba binjai lebih mengharapkan kelompok umur II dan III untuk dapat menembus limit waktu itu, karena pada kelompok umur ini para atlet putra mereka seluruhnya sudah menguasai teknik gaya bebas dengan baik.

Tabel 1.3 Berikut Nama-nama Data Atlet Putra Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai

No.	Nama	Usia	Lama latihan
1.	M Ikhlasul	13 Tahun	2 Tahun
2.	Zam-zam	14 Tahun	2 Tahun
3.	Putera yogi	13 Tahun	2 Tahun
4.	M iksan P	14 Tahun	2 Tahun
5.	Zufahmi	14 Tahun	2 Tahun
6.	M. Fikri	13 Tahun	2 Tahun
7.	Gilang A	12 Tahun	1 Tahun
8.	Gunawan S	12 Tahun	1 Tahun

Sumber: Dokumen Lumba-Lumba Binjai

Tabel 1.4 Hasil Data Tes Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Putra Club Lumba-Lumba Binjai

No.	Nama Atlet	Waktu (detik)	KU	Persentase (%)	Kategori
1.	M Ikhlasul	35,98	II	58,96	KS
2.	Zam-zam	36,43	II	57,19	KS
3.	Putera yogi	41,22	II	38,42	KS
4.	M iksan P	43,78	II	28,38	KS
5.	Zufahmi	45,34	II	22,27	KS
6.	M. Fikri	46,54	II	17,56	KS
7.	Gilang .A	48,24	III	27,41	KS
8.	Gunawan .S	49,03	III	24,58	KS

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan bahwa atlet putra *Club*Renang Lumba-Lumba Binjai, khususnya dalam renang gaya bebas (*freestyle/crawl*) masih terdapat kekurangan kemampuan renangnya. Hal ini disebabkan keadaan kondisi fisik atlet kurang memadai terutama pada unsur kekuatan ototangandan kekuatan otot kaki, karena pada saat peneliti melakukan tes renang gaya bebas 50 meter kecepatan atlet kurang maksimal.

Dalam renang gaya bebas disamping faktor teknik, faktor kondisi fisik sangat diperlukan terutama kekuatan otot tangan, dan kekuatan otot kaki, serta otot yang lainnya. Renang gaya bebas (dalam melawan tahanan air) terutama pada saat melakukan gerakan tangan (masuk permukaan air, menangkap, menarik, mendorong), dan pada gerakan kaki (naik turun mengarah lurus) semuanya tidak terlepas dari kekuatan dan kelincahan otot-otot tangan, dan tungkai kaki. Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan suatu latihan yang sesuai.

Adapun latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas antara lain latihan *Interval*. faktor kondisi fisik tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan kecepatan renang khususnya gaya bebas.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Kecapatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Dengan *Metode Interval* Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu, sebagai berikut: faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013? Apakah faktor kondisi fisik dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013? Apakah metode *interval* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas

50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: “Upaya peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Dengan *Metode Interval* Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: Bagaimana metode *interval* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter melalui metode *interval* Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

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

1. AtletPerkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013 yaitu sebagai sumbangan dalam memecahkan masalah kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.
2. Memberikan informasi tentang pentingnya Metode *Interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih bahwasanya metode memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.