

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 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 kupu-kupu. 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.

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan menuju kepada kesehatan jasmani dan rohani masyarakat, serta ditujukan kepada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Selain itu prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan yang tinggi, sehingga olahraga memiliki peran yang cukup vital dalam pembentukan karakter suatu bangsa. Renang termasuk olahraga yang dapat mewujudkan beberapa tujuan

tersebut karena renang bukan ditujukan hanya untuk rekreasi ataupun kesehatan saja melainkan juga untuk prestasi yang mengangkat harkat martabat suatu bangsa.

Jika berbicara masalah prestasi olahraga, tidak semudah yang dibayangkan. Untuk membuat seorang atlet berprestasi tidak hanya mengandalkan latihan teknik saja, tetapi perlu didukung fisik yang baik, dan yang tidak kalah pentingnya adalah dukungan psikologis.

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 *an aerobik* dan *aerobik* sangat memegang peranan penting.

Peranan *Club* renang 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.

Badan dunia yang menangani masalah renang terbentuk pada tahun 1905, dengan nama *Federation Internationale de Natation Amature* (FINA). Di Indonesia renang sudah ada sejak lama sebelum kemerdekaan sudah banyak kolam renang di Indonesia, namun hanya untuk kalangan penjajah dan penguasa. Pada tanggal 21 Maret 1951 terbentuk Persatuan Berenang Seluruh Indonesia

(PBSI), kemudian tahun 1959 berubah menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Berdasarkan daftar rekor kelompok umur yang telah ditentukan PRSI untuk kelompok umur yang telah ditetapkan pada kejuaraan renang antar Perkumpulan seluruh indonesia.surabaya 27 s/d 30 Des 2011.

1. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 27,95 detik.
2. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 25,51 detik
3. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 25,61 detik

PRSI pada masa sekarang tidak hanya mengurus masalah renang saja tetapi juga loncat indah, renang indah dan polo air.

Dalam cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer, yaitu:

- (1) Gaya Bebas (*The Free Style*)
- (2) Gaya Dada (*Breast Stroke*)
- (3) Gaya Punggung (*Back Stroke*)
- (4) Gaya Kupu – kupu (*Butterfly stroke*).

Dalam hal ini, yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini adalah cara pengambilan nafas (hipoksik) pada renang gaya kupu-kupu. Untuk mendapatkan kecepatan renang seorang atlet harus menghindari besarnya tahanan air dari depan saat melakukan pengambilan nafas.

Kurnia dan Murni (1991:3) mengatakan “ pada umumnya, bila tahanan percepatan lebih besar dari kendala, maka kecepatan (*speed*) lebih rendah dan kedua tahanan sama besar, maka kecepatan sama pula. Bila tahanan penghambat

kurang dan lebih besar dari tahanan kecepatan maka gerak akan efisien “. Artinya, didalam pengambilan nafas, semakin jarang seorang atlet mengambil nafas, semakin kecil tahanan yang datang dari depan sehingga waktu renang semakin singkat.

Ada pun latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu yaitu bentuk latihan pengambilan nafas yaitu hipoksik. Latihan hipoksik merupakan latihan yang menggunakan satu kali pengambilan nafas, setiap empat kali gerakan lengan, enam kali gerakan lengan, dan delapan kali gerakan lengan, Counsilman, 1997; Wilke and Madesn, 1983 (dalam Benny, 2003:2).

Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan merupakan salah satu dari beberapa *Club* renang yang berada di kota Medanjln. H.A Manaf Lubis/Gaperta. Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti di klub Renang Bina Tirta, para Atlet pemula *Club* Bina Tirta Medan masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik renang gaya kupu-kupu, sehingga untuk mencapai kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 Meter belum maksimal.

Pada kenyataan di lapangan atau di kolam renang, masih banyak perenang yang melakukan ragam pengambilan nafas satu kayuhan tangan satu pengambilan nafas, dua kayuhan tangan dua kali pengambilan nafas, dan tiga kayuhan, tiga pengambilan nafas hal ini dapat menyebabkan kelelahan, hal tersebut kurang efektif dan efisien baik secara mekanika maupun fisiologis.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang upaya meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu dengan menggunakan latihan hipoksik pada atlet pemula *Club* Bina Tirta Medan 2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :Faktor – faktro apa saja yang dapat meningkatkan latihan hipoksik ? Berapa besar peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya *kupu-kupu* melalui latihan hipoksik ? Seberapa besar sumbangan latihan hipoksik terhadap kecepatan renang 50 meter gaya *kupu-kuu* ? Apakah latihan hipoksik dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya *kupu-kupu* ?

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan luasnya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah maka pembatasan masalah perlu dilakukan guna memperoleh kedalaman kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : upaya meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu dengan menggunakan latihan hipoksik pada perenang pemula *Club Bina Tirta Medan* 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu dengan menggunakan latihan hipoksik pada perenang pemula *Club Bina Tirta Medan* 2013.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui efektifitas latihan hipoksik terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter pada perenang pemula *Club Bina Tirta Medan* 2013.
2. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu dengan menggunakan latihan hipoksik pada perenang pemula *Club Bina Tirta Medan* 2013.
3. Untuk mengetahui peningkatan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter dengan latihan hipoksik pada perenang pemula *Club Bina Tirta Medan* 2013.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Menjadi bahan informasi bentuk latihan yang bervariasi dalam meningkatkan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter pada perenang pemula *Club Bina Tirta Medan* 2013.
2. Sebagai bahan masukan untuk seorang pelatih olahraga renang dalam usaha meningkatkan prestasi atlet.
3. Untuk menambah wawasan para pecinta olahraga khususnya pada olahraga renang.