

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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.

Hampir semua negara menaruh perhatiannya terhadap olahraga. Hal ini disebabkan olahraga tidak hanya berfungsi untuk mendapatkan kesegaran semata-mata, tetapi olahraga juga dapat memberikan andil dalam membentuk watak manusia. Bahkan pada gilirannya, prestasi olahraga itu sendiri dapat menjunjung tinggi nama dan martabat bangsa karena olahraga merupakan salah satu hal yang membuat lagu serta bendera kebangsaan dapat dikibarkan di negara lain selain kedatangan presiden.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, khususnya para remaja dan anak-anak, oleh karena itu di Indonesia terutama di kota besar banyak tersedia kolam renang yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi olahraga.

Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat bersamaan sehingga dapat mengapung dan meluncur bergerak maju dari satu tempat ke tempat lain. Gerakan kombinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan nafas dan dipadukan dengan koordinasi gerakan saat berenang dapat menciptakan hasil gerakan yang lebih efisien, efektif dan renang yang baik.

Olahraga air yang satu ini memang baik untuk perkembangan tubuh serta kesehatan jantung dan paru-paru. Sementara itu kemampuan anak untuk berenang sejak usia dini terutama pada usia 13 - 14 tahun banyak di pengaruhi oleh faktor pemahaman orangtua tentang betapa pentingnya memperkenalkan olahraga air dengan baik, benar, aman. Maka dari itu tidak salah lagi jika olahraga renang dalam perkembangannya selama ini dapat diterima oleh masyarakat.

Berdasarkan nomor – nomor pertandingan, renang mengelompokkan ada 4 (empat) macam gaya renang yang diperlombakan yaitu :

- a. Renang gaya dada (*breast stroke*)
- b. Renang gaya bebas (*freestyle crawl*)
- c. Renang gaya punggung (*back stroke*)
- d. Renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*)

gaya renang di atas memiliki beberapa teknik dasar, yaitu: pernafasan, meluncur, mengapung, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, start, pembalikan dan finish. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka setiap teknik dasar tersebut perlu dikoordinasikan dengan benar dan baik. Koordinasi yang dimaksud disini adalah penggabungan beberapa teknik dasar yang dirangkaikan jadi satu bentuk latihan. Latihan koordinasi renang ini juga dapat dilakukan dengan banyak variasi latihan, misalnya: dengan menggunakan alat, tanpa alat, secara berpasangan dan sebagainya.

Berdasarkan daftar Rekor kelompok umur yang telah ditentukan PRSI untuk kelompok umur Gaya bebas 50 Meter 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 27,95detik
2. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 25,61 detik
3. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 25,51 detik

Berprestasi,dalam cabang olahraga renang, terutama dalam hal gaya bebas banyak aspek- aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah otot lengan dan dorongan kayuhan tangan dalam renang gaya bebas tersebut, dalam hal ini untuk meningkatkan prestasi dan hasil yang baik dilakukan dengan penguasaan teknik dan berlatih secara terprogram, juga dengan latihan .fisik ataupun Media untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

Banyak faktor yang menyebabkan perenang tersebut gagal dalam pencapaian hasil maksimalnya dan yang patut menjadi perhatian adalah otot lengan sangat mempengaruhi kecepatan saat berenang 50 meter gaya. gerakan

kayuhan dasar tangan dalam gaya bebas (*crawl*) merupakan sebuah hal yang penting dalam pencapaian prestasi renang, karena hal ini memungkinkan atlet untuk melaju kedepan dalam posisi stabil dan mencatatkan waktunya di posisi terdepan daftar perenang terbaik.

Bedasarkan Pengamatan dan observasi peneliti dilapangan terhadap atlet renang di *Amphibi Swimming Club*, yaitu lemah nya otot lengan serta kayuhan gaya bebas perenang , dan posisi jari-jari tangan masih sebagian terbuka sehingga pada saat melakukan kayuhan gaya bebas posisi jari-jari renggang dan terbuka oleh sehingga dorongan tidak maksimal dan efisien karena itu peneliti ingin memberikan bentuk latihan *Hand Paddle* yang berfungsi untuk melatih dan memperkuat dorongan lengan yang biasa digunakan perenang gaya bebas dengan cara penggunaan : masukan tangan kedalam *Hand Paddle* yang terbuat dari plastik dan berbentuk persegi 4(empat) dan mulai berenang, dengan menggunakan *Hand Paddle* akan memperbesar tahanan air sehingga akan menambah beban ekstra pada otot lengan pada posisi ini kaki dalam keadaan melakukan gaya bebas agar posisi kaki tetap stabil, pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan media latihan *Hand Paddle*. kayuhan yang digunakan pada saat berenang, kayuhan lengan dalam gaya bebas merupakan hal yang paling berperan dalam kecepatan berenang bukan hanya sebagai penyeimbang tubuh saat berenang, tapi juga sebagai penyumbang terbesar pada kecepatan.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih dan sangat tertarik untuk mencoba menerapkan latihan *Hand Paddle* terhadap permasalahan tersebut dengan memberikan latihan yang dalam perlakuannya sangat berkaitan

dengan otot lengan dan memperbaiki jari-jari atlet pada saat melakukan dorongan sehingga berenang gaya bebas lebih efektif.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian di yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra usia 13 -14 tahun *Amphibi Swimming Club Unimed*? Apakah latihan melalui *Hand Paddle* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 13-14 *Amphibi Swimming Club Unimed* ? Apakah program latihan yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 13-14 tahun *Amphibi Swimming Club Unimed* ?

### **C. 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: Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Hand Paddle* Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun *Amphibi Swimming Club Unimed* Tahun 2013

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu: Apakah latihan *Hand Paddle* dapat meningkatkan hasil kecepatan renang gaya

bebas 50 meter pada atlet putra usia 13 -14 tahun *Amphibi Swimming Club* Unimed?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas, yaitu: “Untuk mengetahui peningkatan latihan *Hand Paddle* terhadap hasil renang gaya bebas atlet putra usia 13-14 tahun *Amphibi Swimming Club* Unimed 2013”.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Menjadi salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai upaya dalam peningkatan prestasi atlet-atlet Pekumpulan Renang *Amphibi Swimming Club* Unimed tahun 2013.
2. Memberikan Informasi tentang pengaruh latihan Hand paddle sebagai salah satu Bentuk latihan, terhadap Upaya Peningkatan Hasil Kecepatan renang di perkumpulan Renang *Amphibi swimming Club* tahun 2013 Khususnya pada gaya bebas 50 meter
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga khususnya bagi mahasiswa FIK di UNIMED khususnya cabang olahraga renang.
4. Sebagai bahan masukan untuk penulis dan motivasi agar lebih memperhatikan pembinaan sesuai kemampuannya.