

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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 (Syafuruddin 2011 : 16) pada prinsipnya latihan olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam usahanya untuk meraih prestasi yang maksimal. Diantaranya faktor kemampuan fisik dan tehnik. Kemampuan fisik dan tehnik di maksud adalah komponen-komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet, diantaranya kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sama pentingnya dengan komponen-komponen fisik yang lainnya.

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 merupakan salah satu prioritas untuk mendapatkan perhatian khusus disamping latihan komponen fisik. Mengenai kecepatan Harsono (1998: 216) menjelaskan bahwa: “Kecepatan bukan berarti mengerakan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pulak terbatas pada penggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Half squat adalah salah satu bentuk latihan yang menggunakan beban dan karakteristik nya untuk mengembangkan kekuatan, tenaga atau daya tahan otot tungkai, yang merupakan penunjang gerak utama untuk melakukan renang gaya dada. Menurut Harsono (1988:156) mengatakan. “*Interval* sesuai dengan namanya, *Interval* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh beberapa interval yang berupa masa-masa istirahatnya. Jadi, misalnya dalam latihan renang (istirahat - latihan - istirahat - latihan-dst). *Interval* adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. *Interval* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *Interval* dapat berupa lari (*Interval Running*) atau renang (*Interval Swimming*). *Interval Training* dapat pula diterapkan dalam *Weight Training*, *Circuit Training* dan sebagainya”.

Berdasarkan tujuan pemberian latihan *Half squat* dan latihan *Interval* seperti yang tertera di atas, dapat dinyatakan bahwa dengan pemberian latihan yang tepat akan memberikan dampak positif yang cukup besar terhadap kemajuan

atlet, dimana dalam perkumpulan renang, pelatih memiliki peranan penting dalam pemberian latihan.

Perkumpulan renang lumba-lumba Binjai merupakan salah satu perkumpulan renang di Sumatera Utara dan satu satunya dikota Binjai yang sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan. Perkumpulan renang lumba-lumba Binjai berlokasi dijalan Ir. H. Juanda Binjai dan telah berdiri sejak 2001 perkumpulan ini dilatih oleh Benton Manik selaku pelatih kepala dan dibantu oleh beberapa asisten beliau dalam proses latihan para atlet di perkumpulan renang lumba-lumba Binjai perkumpulan renang lumba-lumba Binjai memiliki 2 kolam yg dijadikan tempat berlatih dengan kedalaman yang bervariasi kolam induk kanan-kiri kedalaman 1,5 meter 1,80 meter Tengah 2,5 meter dengan panjang kolam 50 meter dan lebar kolam 25 meter.

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 Desember 2011.

1. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 33,02 detik.
2. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 31,44 detik.
3. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 29,40 detik.

Dari hasil rekor dari kejuaraan tersebut dapat dibuat norma atau klarifikasi nilai pada renang gaya dada kelompok umur (KU) III.

Tabel 1. Kriteria penilaian berdasarkan dari hasil kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI).

NO.	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	100%	00.33.02 ≤	Baik sekali
2	90%	00.36.68 – 00.41.26	Baik
3	80%	00.41.27 – 00.47.16	Cukup / rata-rata
4	70%	00.47.17 – 00.55.02	Kurang.
5	60%	00.55.03 ≥	Kurang sekali

Tabel 2. Hasil data tes pendahuluan renang gaya dada 50 meter atlet putra 11-12 tahun perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai.

No	Nama	Catatan Waktu (detik)	Kriteria
1	Gilang. A	00.49.38	Kurang
2	Gunawan. S	00.49.26	Kurang
3	Ardiansyah. P	00.59.03	Kurang sekali
4	Riko. L. Nst	00.58.34	Kurang sekali
5	Sinar. Manik	00.53.17	Kurang

Bila dilihat berdasarkan dari hasil kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI) di Surabaya pada tanggal 27 s/d 30 Des 2011 tersebut belum ada atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai yang mengikuti kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI), karena waktu yang telah diperoleh oleh atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai belum

mampu untuk menembus limit waktu yang telah ditentukan oleh PRSI untuk lolos mengikuti kejuaraan nasional tersebut.

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

Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut karena selama ini perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah mengikuti berbagai kejuaraan-kejuaraan yang sering diadakan khususnya di Sumatera Utara, di samping itu perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah melatih atletnya dengan program dan teknik melatih renang khususnya gaya dada,

Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui permasalahan yang terjadi selama ini, sehingga peneliti melakukan pendekatan kepada pelatih dan melakukan pengamatan kepada atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai untuk mengetahui lebih lanjut permasalahan yang terjadi di atas.

Berdasarkan dari hasil melakukan tes awal pendahuluan pada tanggal 11 September 2012 penulis melihat dan berkesimpulan bahwa permasalahan yang selama ini terjadi adalah masih terdapatnya kekurangan pada kekuatan otot lengan dan daya tahan otot tungkai sehingga kecepatan yang dihasilkan para atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai terjadi tidak maksimal.

Seiring dengan hal di atas maka peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan *Half*

Squat yang dilakukan di darat menggunakan beban / *Interval* jarak 25 meter dan sangat berkaitan dengan kekuatan otot lengan dan otot tungkai.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul: “Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Melalui Latihan *Half Squat* Dan *Interval* Jarak 25 Meter Pada Atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 50 meter dalam kejuaraan renang? Apakah kecepatan renang gaya dada 50 meter dalam kejuaraan renang dapat ditingkatkan? Jika dapat, latihan apa yang tepat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter? Apakah latihan *half squat* dan latihan *interval* jarak 25 meter dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah Pada Judul upaya meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan *half squat* dan *interval* jarak 25 meter pada Atlet Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian adalah:

1. Apakah melalui latihan *half squat* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013.
2. Apakah melalui latihan *interval* jarak 25 meter dapat dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013
3. Apakah latihan *half squat* dan *interval* 25 meter dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan *half squat* pada atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013.
2. Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan *interval* jarak 25 meter pada atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013.
3. Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan *half squat* dan *interval* jarak 25 meter pada atlet Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan akan dapat memberikan masukan maupun sumbangsih bagi pada olahragawan, pelatih dan pembina olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi para pembina dan pelatih renang dapat menjadi bahan masukan dalam penguasaan program latihan yang spesifik.
2. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlet serta pemerhati olahraga khususnya dalam peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter.
3. Untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga khususnya dalam meningkatkan renang gaya dada.
4. Sebagai bahan masukan dan referensi bagi mahasiswa dan bagi peneliti.