

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

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, 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.

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Setelah kondisi fisik dalam cabang olahraga renang penguasaan teknik merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas hal tersebut senada dengan Kurnia dan Murni (1991 : 10) yang mengatakan bahwa “ Olahraga renang tidak hanya mengandalkan pada kondisi fisik seseorang tetapi harus memperhatikan teknik dasar renang”. Teknik dasar renang tersebut yaitu : mengapung, meluncur, gerak nafas, gerakan kaki, gerakan lengan dan 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.

Jika berbicara masalah prestasi olahraga, tidak semudah yang dibayangkan. Untuk menjadikan seorang atlet berprestasi tidak hanya mengandalkan latihan fisik saja, tetapi perlu didukung teknik yang baik dan yang tidak kalah pentingnya dukungan psikologis. Pencapaian prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya sebuah prestasi, misalnya faktor tinggi badan, panjang lengan, panjang tungkai (*anatomi*), kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, *fleksibilitas (fisiologi)*, kecepatan gerak dan *frekuensi* kayuhan (*biomekanika*), kepribadian, *motivasi*, kecemasan, *stess*, konsentrasi, dan rasa percaya diri (*psikologi*).

Dalam renang gaya bebas gerakan maju ke depan sebagian besar ditentukan oleh gerakan lengan, sedangkan gerakan kaki terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar (Sukintoko, 1983 : 91). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan lengan sangat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas. Untuk menghasilkan gerakan lengan yang maksimal seorang perenang harus menguasai teknik kayuhan lengan yang baik dan benar. Muhammad Murni (2000 : 27) mengemukakan bahwa “ Rotasi tangan gaya bebas dibagi menjadi beberapa fase yaitu : fase masuk permukaan air (*entry phase*), fase menangkap (*catch phase*), fase

menarik (*pull phase*), fase mendorong (*push phase*) dan fase istirahat (*recovery phase*)”.

Ampihibi Club merupakan salah satu *Club* renang yang ada di kota Medan. *Club* ini sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik dikota maupun diluar kota. *Ampihibi Club* yang berlokasi di Jl.Willeam Iskandar Psr V Medan dan telah beridi sejak 10 April 2010 dikolam renang Unimed yang dilatih oleh Ismal Sinaga S.Pd selaku pelatih kepala dan dibantu beberapa asisten beliau.

Prestasi yang pernah di raih atlet *Ampihibi Club* antara lain yaitu:

1. Fatizanolu Bulolo juara 2 gaya dada 100 meter KU.V(putri) seleksi kejuaraan renang nasional PRSI Sumatera Utara tahun 2010.
2. Herfiansyh Lubis juara 1 gaya dada 100 meter KU.V(putra) seleksi kejuaraan renang nasional PRSI Sumatera Utara tahun 2010.
3. Deswita Hutagalung juara 2 gaya dada 100 meter KU VI .(putri)seleksi kejuaraan renang nasional PRSI Sumatera Utara tahun 2010.
4. Shafira Rassanie juara 2 gaya dada KU.VI (putri) seleksi renang kejuaraan nasional PRSI Sumatera Utara tahun 2010.
5. *Ampihibi Club* juara 1 gaya dada estafet (putra) Seleksi renang kejuaraan nasioanal PRSI Sumatera Utara tahun 2010.
6. *Ampihibi Club* juara 1 gaya dada estafet (putri) seleksi renang kejuaraan nasional PRSI Sumatera Utara tahun 2010.
7. Shafira rasanmen juara 1 gaya dada 50 meter (putri) antara pelajar seluruh indonesia tahun 2010.

Namun yang jadi masalah dalam *club* tersebut adalah tidak adanya satupun atlet putra amphihi club yang telah mengikuti kejuaraan terutama pada kelompok umur (KU) III. Hal tersebut disebabkan masih jauhnya catatan waktu atlet *Amphibi club* dari waktu yang ditentukan.

Penulis mencoba melakukan pendekatan dan pengamatan kepada pelatih dan atlet *Amphibi Club* untuk mengetahui lebih lanjut dari masalah yang terjadi selama ini di *Amphibi Club* atas persetujuan pihak *Amphibi Club* melalui surat izin observasi yang penulis terima dari jurusa n Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penulis diberikan kesempatan untuk melakukan serangkaian tes awal yang bertujuan untuk mengetahui penyebab permasalahan yang selama ini terjadi.

Tabel 1: Berikut Nama-nama Data atlet Putera Usia 11-12 Tahun *Amphibi Club* Tahun 2014.

No	Nama	Tempat/ Tanggal Lahir	Lama Latihan
1	Fadel Muhammad	Medan, 23 Oktober 2001	2 tahun
2	Riski Pratama	Medan, 30 Agustus 2002	2 tahun
3	M.riski	Medan, 2 Desember 2002	2 tahun
4	M.Randa hakiki	Medan, 1 Januari 2003	2 tahun
5	M.fahri	Medan, 1 Agustus 2001	2 tahun
6	Fahtian syahreza lubis	Medan, 8 Mei 2003	2 tahun
7	M.Raihan	Medan, 16 Juli 2002	2 tahun
8	Immanuel sinaga	Medan, 4 Mei 2003	2 tahun

9	Abdillah ahmad	Medan,22September 2001	2 tahun
10	Andreas	Medan,28 Agustus 2001	2 tahun

**Tabel 2: Berikut Hasil Data Tes Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya Bebas
Atlet Putra *Amphibi Club***

No	Nama	Catatan waktu (detik)	Kriteria
1	M.Fahri	00.38.10	Kurang
2	Riski Pratama	00.40.21	Kurang
3	Fahtian syahreza lubis	00.39.33	Kurang
4	Fadel Muhammad	00.55.43	Kurang sekali
5	M.raihan	00.41.11	Kurang
6	M.riski	00.37.88	Kurang
7	Immanuel sinaga	00.55.21	Kurang sekali
8	M.Randa hakiki	00.58.54	Kurang sekali
9	Abdillah ahmad	01.56.22	Kurang sekali
10	Andreas	01.55.58	Kurang sekali

Melihat keadaan tersebut didapatkan bahwa kecepatan renang 50 meter pada atlet putra usia 11-12 tahun masih banyak yang kurang baik dan perlu diberikan

suatu bentuk latihan yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas para atlet tersebut. Dari hasil test pendahuluan diatas,atlet renang masih jauh dari limit yang ditentukan oleh kriteria penilain kejuaraan renang antara perkumpulan seluruh Indonesia 2011.

Tabel 3 : Kriteria Penilaian kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia Tahun 2011

NO	KRITERIA PENSKORAN	CATATAN WAKTU	KLASIFIKASI NILAI
1	100%	00.26.44 <	Baik Sekali
2	90%	00.28.15 – 00.32.54	Baik
3	80%	00.32.55 – 00.36.90	Cukup / Rata-rata
4	70%	00.36.91 – 00.42.27	Kurang
5	60%	00.42.73 >	Kurang Sekali

Berdasarkan daftar rekor kelompok umur yang telah ditetapkan PRSI untuk kelompok umur telah ditetapkan pada kejuaraan renang antar Perkumpulan seluruh Indonesia. Surabaya 27 s/d 30 Desember 2011 :

1. Kelompok Umur (KU IV Usia 10 tahun kebawah) limit waktunya 28,60 detik.
2. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 27,95 detik.
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.

Dalam renang gaya bebas (*crawl*) disamping faktor teknik, faktor kondisi fisik sangat diperlukan kekuatan otot tungkai serta otot yang lainnya. Renang gaya bebas (dalam melawan tahanan air) terutama pada saat kaki sebgai alat keseimbangan badan dan alat untuk menjaga kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendarat, semua itu tidak terlepas dari kekutan dan kelincahan otot-otot kaki. Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut maka diperlukan suatu latihan yang sesuai.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “perbedaan pengaruh latihan berdiri menggunakan karet dan latihan telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang 50 meter Pada KU III (11-12 tahun) Putera *Amphibi Club* tahun 2014.

Dari empat limit waktu di atas, dapat disimpulkan bahwa catatan waktu tersebut di atas sebagai tolak ukur, bahwa kemampuan berenang atlet *Amphibi club* dapat dikatakan masih kurang baik. Pelatih Ismal Sinaga S.Pd. berharapkan kelompok umur III untuk dapat memperbaiki / meningkatkan catatan waktunya.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu, sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?
2. Apakah latihan berdiri menggunakan karet dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?
3. Apakah latihan telungkup menggunakan karet dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?
4. Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan berdiri menggunakan karet dengan latihan telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?
5. Apakah kemampuan fisik berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?
6. Latihan apa saja yang mendukung kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?
7. Apakah prinsip beban lebih (*over load*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?

8. Apakah program latihan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?

3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: Perbedaan Pengaruh Latihan berdiri menggunakan karet dan Latihan telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, *identifikasi* masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan berdiri menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh dari latihan berdiri menggunakan karet dengan latihan telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.?

5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan berdiri menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan berdiri menggunakan karet dengan latihan telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.

6. Manfaat Penelitian

1. Menjadikan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai upaya dalam peningkatan Prestasi Atlet-atlet *Amphibi Club* Tahun 2014 khususnya pada Gaya Bebas 50 Meter.
2. Memberikan informasi tentang pengaruh Latihan berdiri menggunakan karet dan Latihan telungkup menggunakan karet sebagai salah bentuk latihan, terhadap upaya peningkatan kecepatan Renang *Amphibi Club* Tahun 2014 khususnya pada Gaya Bebas 50 Meter.
3. Sebagai bahan masukan bagi para Pelatih, Atlet, dan Masyarakat bahwasanya latihan berdiri menggunakan karet dan latihan telungkup menggunakan karet

memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU

III (11-12 tahun) atlet putera *Amphibi Club* tahun 2014.



THE
Character Building
UNIVERSITY