

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Pembinaan dan pengembangan olahraga adalah satu bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia, olahraga bermula dari adanya kebutuhan dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, mengembangkan kemampuan fungsional, keterampilan dan dan kecepatan olahraga. olahraga tidak hanya untuk kesegaran semata tetapi juga ditujukan untuk pembentukan watak, disiplin dan sportivitas yang tinggi.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peringkat tinggi dalam usaha meningkatkan tingkat kebugaran manusia dan menjaga kesehatan, dikatakan demikian karena pada saat berenang hampir seluruh otot tubuh bergerak sehingga semua otot dapat berkembang pesat dan kekuatan terus meningkat.

Renang merupakan sebuah kegiatan fisik (tubuh) yang sudah dilakukan oleh manusia jauh berabad-abad yang silam, sebelum manusia mengenal dan mempergunakan kolam renang seperti sekarang ini sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan manusia dalam berolahraga, olahraga renang juga banyak diminati oleh masyarakat, khususnya para remaja dan anak-anak.

Oleh karena itu di Indonesia terutama dikota besar banyak tersedia kolam renang yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi olahraga.

Renang merupakan olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standart nasional yang mempunyai panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman kolam minimum 2 meter. Garis lebar 2,5 meter lintasan 8 lintasan .

Dalam olahraga renang ada empat macam gaya yang dapat dilakukan yaitu sebagai berikut :

1. Gaya bebas (*crawl*)
2. Gaya punggung (*back crawl*)
3. Gaya dada (*breast stroke*)
4. Gaya kupu-kupu (*butterfly*)

Gaya renang tersebut memiliki teknik dasar yaitu mengambil nafas dan meniup air (pernafasan), meluncur/ froant float, mengapung/ floating, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, start, gerakan pembalikan/ turn dan finish. Untuk itu diperlukan latihan yang benar agar mendapatkan hasil yang baik, dengan menggunakan latihan dengan alat, tanpa alat, secara berpasangan dan lain sebagainya.

Dalam gaya renang bebas gerakannya dapat ditinjau dari posisi tubuh (*body position*), gerakan tungkai (*leg action*), gerakan lengan (*arm action*),

pernafasan (*breathing*), dan koordinasi tungkai-lengan-nafas (*kick-breath coordination*). Yang harus diperhatikan dalam gaya bebas salah satunya otot lengan dan dorongan kayuhan tangan, untuk meningkatkan hasil yang baik dilakukan dengan penguasaan teknik dan berlatih secara terprogram, latihan fisik untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

Dari semua pemaparan di atas mengenai kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang atlet hendaknya mulai di tanamkan sejak dini ,seperti di negara-negara perenang sudah maju pembinaan atlet di usia dini kunci dari kesuksesan untuk mendapatkan pemain perenang dengan tehnik yang terbaik.sejalan dengan itu di indonesia, diberbagai daerahnya telah memulai melakukan pembinaan pemain di usia dini salah satunya tirta prima selayang yang berdiri pada tahun 2004,memiliki 2 pelatih tetap pak yusrin dan dewi dengan jam latihan 4 kali dalam seminggu kamis ,jumat ,sabtu, minggu dimulai pada pukul 17 ,30 wib - 21,00 wib . untuk usia pemula ini di beri berbagai latihan yang kompleks memulai dari tehnik fisik *skill* hingga taktik dalam permainan untuk kelompok umur 13-14 tahun pemain (atlet) banyak di beri menu latihan yang menciptakan model pemain cepat saat bertanding setelah melakukan observasi yaitu pada february 2016 ketika berlatih dan melakukan beberapa kali uji perlombaan pengambilan waktu dengan jarak 50 meter pemain masih banyak yang belum sempurna dan masih lemah jangkauan waktu yang di tempuh .

Adpun permasalahan yang dialami atlet tirta prima lemahnya jangkauan waktu yang ditempuh saat melakukan renang gaya bebas 50 meter ,masih jauh

yang diharapkan oleh pelatih. Untuk itu peneliti mencoba memberi bentuk latihan dengan alat *hand paddle*

**Tabel 1 : Kriteria Penilaian Kejuaraan Renang Antara Perkumpulan
Seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II.**

No	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	100 %	00.28.71 <	Baik sekali
2	90%	00.28.72 – 00.34.42	Baik
3	80%	00.34.43 – 00.39.42	Sedang
4	70%	00.39.43 – 00.44.42	Kurang
5	60%	00.44.43 >	Kurang sekali

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 desember 2011, antara lain :

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

Dari empat limit waktu di atas, Tirta Prima Medan lebih mengharapkan kelompok umur II untuk dapat menembus limit waktu itu, karena pada kelompok

umur ini para atlet putera mereka seluruhnya sudah menguasai teknik gaya bebas dengan baik.

Dari tabel diatas dapat dikatakan bahwa kemampuan renang gaya bebas atlet masih kurang. Sejalan dengan hasil tes diatas pelatih membenarkan bahwa kemampuan renang gaya bebas usia 13-14 tahun masih rendah.

Dalam rangka mencari jawaban untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas putra penulis mencoba mengadakan penelitian dengan judul : **Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Hand Paddle* Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Tirta Prima Tahun 2016.**

B. Identifikasi Masalah

Sugiyono (2014 : 385) “ Dalam bagian identifikasi masalah yang ada pada obyek yang diteliti. Semua masalah dalam obyek, baik yang akan diteliti maupun yang tidak akan diteliti sedapat mungkin dikemukakan.

Berdasarkan latar belakang dipaparkan diatas ,dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. faktor faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan kemampuan renang Gaya Bebas putra 50 Meter ?
2. Bentuk latihan apakah dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas putra 50 meter?

3. Apakah melalui metode melalui latihan *hand paddle* yang dimodifikasi dari tripleks dapat meningkatkan kemampuan atlet renang gaya bebas pada atlet putra usia 13-14 tahun ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang melebar dan untuk membuat sasaran pembahasan masalah .Ada pun pembatasan masalah pada penelitian ini adalah upaya meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter melalui latihan *hand paddle* yang dimodifikasi dari tripleks pada atlet putra usia 13-14 tahun tirta prima tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan apakah melalui metode latihan *hand paddle* yang dimodifikasi dari tripleks dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas putra 50 meter pada tirta prima .

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah” Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Hand Paddle* Pada Atlet Tirta Prima “ .

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan di harapkan untuk memberikan manfaat bagi kemajuan satu

pembinaan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga renang adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih renang untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter melalui latihan *hand paddle*.
2. Sebagai informasi bagi insan olahraga mahasiswa yang melakukan penelitian selanjutnya
3. Sebagai bahan masukan bagi pembinaan olahraga cabang renang gaya bebas 50 meter.
4. Mahasiswa lebih kreatif dengan alat *hand paddle* yang dimodifikasi yang terbuat dari triplex.