

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi suatu kebutuhan, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui olahraga diharapkan dapat menciptakan manusia indonesia yang produktif, jujur, sportif dan memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga.

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 renang.

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak final.

Renang gaya dada atau gaya katak adalah sebuah gaya renang yang meniru posisi katak ketika sedang berenang. Gaya ini cenderung lebih lambat dibanding gaya bebas. Namun gaya ini lebih rileks dan santai, cocok digunakan ketika kita ingin berenang dengan santai didalam air.

Renang gaya dada memposisikan tubuh bagian depan menempel kepermukaan air seperti gaya bebas. Bedanya, gerakan tangan dan kaki menyerupai gerakan katak ketika berenang.

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.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam usahanya untuk meraih prestasi yang maksimal. Diantaranya faktor kemampuan fisik dan teknik, terkhusus di gaya dada faktor kemampuan fisik dan teknik sangat dibutuhkan. Kemampuan fisik dan teknik 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. Tanpa kemampuan fisik yang baik maka teknik akan sangat sulit dilakukan, maka dari situ kemampuan fisik dan teknik harus seimbang supaya prestasi terbaik dalam olahraga renang terkhusus gaya dada dapat diraih dengan maksimal. Dan gaya dada ini juga sangat membutuhkan komponen fisik terkhususnya kecepatan, karena renang gaya dada ini bersifat cepat dan didalam perlombaan – perlombaan renang juga para atlet renang gaya dada dituntut untuk menunjukkan kecepatan berenang mereka dalam renang gaya dada untuk menempuh limit waktu yang secepat mungkin.

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.

Club Tirta Prima Medan merupakan salah satu *club* renang di Sumatera Utara dan salah satu di kota Medan yang sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan, dan atlet – atletnya menguasai teknik berenang yang benar, terkhusus gaya dada para atlet sudah cukup benar untuk melakukan teknik tersebut. *Club* Tirta Prima berlokasi di kolam renang Selayang, di jalan Dr. Mansyur Medan dan telah berdiri sejak 8 Mei 2004, *club* Tirta Prima ini di ketuai oleh Prima Dwi Purnomo dan pelatih *club* Tirta Prima ini adalah Dewi dan Yusrin dan dibantu oleh beberapa asisten dalam proses latihan para atlet. Di kolam renang Selayang Medan memiliki 4 kolam renang dan yang dijadikan *club* Tirta Prima Medan untuk tempat berlatih adalah kolam induk, bagian kanan kedalaman 5 meter kiri kedalaman 1,5 meter Tengah 2,5 meter dengan panjang kolam 50 meter dan lebar kolam 25 meter. Dan disamping kiri dan kanan kolam tersebut terdapat tribun tempat orang untuk menyaksikan perlombaan – perlombaan renang. Dan kolam renang Selayang ini milik pemerintah kota Medan. Dan *Club* Tirta Prima ini juga berlatih di kolam renang Prambanan setiap hari Senin, Selasa, Rabu, yang berlokasi di jalan Selayang, Medan. Kolam renang Prambanan memiliki 4 (empat) kolam renang, dan yang dipakai atlet *Club* Tirta Prima ini adalah hanya 1 (satu) kolam

renang saja dengan kedalaman 2 meter. Setiap hari senin sampai dengan rabu mereka selalu berlatih di kolam renang Prambanan.

Club Tirta Prima Medan ini sudah melatih para atletnya dalam hal teknik dan fisik, berdasarkan hasil observasi peneliti para atlet Tirta Prima ini sudah cukup baik dalam melakukan gaya – gaya yang terdapat dalam renang yaitu gaya dada, gaya bebas dan gaya punggung untuk gaya kupu – kupu para atlet masih kurang baik dalam melakukannya, terkhusus dikelompok umur 12-15 tahun. Memang peneliti mendapati bahwasanya para atlet ini sudah cukup baik menguasai teknik renangan terkhusus renang gaya dada, tetapi yang menjadi permasalahan selama ini adalah didalam hal kecepatan. Mereka masih belum mampu menunjukkan performa terbaik mereka disetiap perlombaan – perlombaan renang terkhususnya gaya dada. Selama peneliti mengobservasi di *Club* Tirta Prima Medan peneliti mendapati bahwasanya kecepatan mereka masih sangat memprihatinkan atau kurang.

Dapat dilihat dari daftar rekor kelompok umur yang telah ditentukan PRSI untuk kelompok umur yang telah ditetapkan pada kejuaraan renang antar Perkumpulan Renang Seluruh Indonesia. Surabaya 27 s/d 30 Desember 2011.

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

NO.	Kriteriapengskoran	Catatanwaktu	Klasifikasinilai
1	100%	00.33.02 ≤	Baiksekali
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 ≥	Kurangsekali

Sumber : limit waktu PRSI KRAPSI Surabaya 27 s/d 30 Desember 2011.

Dan berdasarkan hasil kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI) di Surabaya pada tanggal 27 s/d 30 Desember 2011 tersebut belum ada atlet *club* Tirta Prima Medan yang mengikuti kejuaraan renang antar perkumpulan renang seluruh Indonesia (KRAPSI) terkhususnya kelompok umur 12 – 15 tahun, karena waktu yang telah diperoleh oleh atlet *club* Tirta Prima Medan belum mampu untuk menembus limit waktu yang telah ditentukan oleh PRSI untuk lolos mengikuti kejuaraan nasional tersebut.

Karena didalam mengikuti perlombaan renang gaya dada, para atlet dituntut untuk menempuh limit waktu terbaik yang telah ditentukan oleh PRSI sebelumnya untuk dilalui para atlet renang terkhususnya gaya dada. Apabila para atlet tidak dapat menembus limit waktu yang ditentukan PRSI maka atlet tersebut tidak akan berhak mengikuti perlombaan ataupun event Nasional yang diadakan oleh PRSI tersebut.

Namun untuk mencapai target tersebut tidaklah menjadi hal yang mudah menurut pelatih *club* Tirta Prima Medan tersebut, akan tetapi setidaknya mampu meningkatkan hasil kecepatan renang untuk mengalahkan waktu yang telah diperoleh oleh para atlet – atlet *club* Tirta Prima Medan.

Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut karena selama ini *club* Tirta Prima Medan telah mengikuti berbagai kejuaraan – kejuaraan yang sering diadakan khususnya di Sumatera Utara, di samping itu *club* Tirta Prima 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 *club* Tirta Prima Medan untuk mengetahui lebih lanjut permasalahan yang terjadi di atas.

Berdasarkan dari hasil melakukan tes awal pendahuluan yaitu berenang gaya dada 50 meter terkhusus K.U 12-15 tahun pada tanggal 12 Februari 2016 penulis melihat dan berkesimpulan bahwa permasalahan yang selama ini terjadi adalah masih terdapatnya kekurangan pada kecepatan yang dihasilkan para atlet *club* Tirta Prima Medan terkhusus K.U 12-15 tahun. Ini peneliti simpulkan dari hasil renang gaya dada 50 meter dan peneliti bandingkan dengan norma yang diberikan oleh PRSI dan hasilnya masih banyak para atlet yang didalam kategori kurang sekali. Maka peneliti simpulkan permasalahan yang selama ini terjadi adalah didalam hal kecepatannya. Maka dari situ peneliti memberi jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan *Interval*.

Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih – pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *interval training* 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 *interval training* seperti yang telah dijelaskan di atas, dapat dinyatakan bahwa dengan pemberian latihan yang tepat akan memberikan dampak positif yang cukup besar terhadap kemajuan atlet, dimana dalam setiap *club* renang, pelatih memiliki peranan penting dalam pemberian latihan.

Seiring dengan hal di atas maka peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan *interval meningkat set tetap* yang dilakukan di air atau dikolam renang, dengan latihan *interval tetap set meningkat* yang dilakukan di kolam renang dan latihan ini sangat berkaitan dengan kecepatan renang terkhususnya gaya dada.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul : “Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Meningkat Set Tetap* Dengan *Interval Tetap Set Meningkat* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Putra K.U 12 – 15 Tahun Pada Atlet Tirta Prima Medan 2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor – faktor apa saja yang dapat

mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 50 meter ? Apakah kecepatan renang gaya dada 50 meter dapat ditingkatkan? Jika dapat, latihan apa yang tepat untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter ? Model latihan apa sajakah yang mendukung peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter? Apakah latihan *Interval Meningkat Set Tetap* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter? Apakah latihan *Interval Tetap Set Meningkat* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter? Apakah terdapat perbedaan dari kedua bentuk latihan antara latihan *Interval Meningkat Set Tetap* dengan latihan *Interval Tetap Set Meningkat* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter? Apakah dengan latihan *Interval Meningkat Set Tetap* dan latihan *Interval Tetap Set Meningkat* akan mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 50 meter ? Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Interval Meningkat Set Tetap* dengan latihan *Interval Tetap Set Meningkat* terhadap peningkatan 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 Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Meningkat Set Tetap* Dengan *Interval Tetap Set Meningkat* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Putra K.U 12 – 15 Tahun Pada Atlet Tirta Prima Medan 2016.

D. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Interval* meningkat *Set* tetap terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet *club* Renang Tirta Prima Medan tahun 2016?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Interval* tetap *Set* meningkat terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet *club* Tirta Prima Medan Tahun 2016?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh latihan *Interval* meningkat *Set* tetap dengan *Interval* tetap *Set* meningkat terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet *Club* Tirta Prima Medan tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan *Interval* meningkat *Set* tetap pada atlet *Club* Tirta Prima Medan tahun 2016.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval* tetap *Set* meningkat terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet Tirta Prima Medan tahun 2016.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Interval* meningkat *Set* tetap dengan *Interval* tetap *Set* meningkat pada atlet Tirta Prima Medan tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan 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 peneliti.