

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan dan kaki. Renang juga digemari masyarakat umum, sebab olahraga renang juga dapat menjadi sarana hiburan, rekreasi dan juga perlombaan. Oleh karena itu, di Indonesia khususnya kota-kota besar tersedia fasilitas kolam renang, yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dengan baik untuk sekedar rekreasi, kebugaran, dan prestasi, sehingga banyak memiliki *club* renang yang menghasilkan atlet berprestasi.

Dalam mewujudkan prestasi renang, perlu pemanduan bakat dan pelaksanaan latihan teratur, terencana, serta dengan program yang baik dan benar. Ini merupakan langkah strategis dalam mencapai prestasi yang baik. Dimana pelatih sering kali mencari usaha untuk mengaplikasikan konsep-konsep atau metode-metode latihan kepada perenang. Menurut Harsono (1988 : 153), “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi.”

Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Menurut Engkos Kosasi (1993 : 54), “Komponen fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga renang adalah kekuatan otot, daya tahan otot, *agility*, kelentukan dan power.” Selain itu

Sajoto (1988 : 88) juga mengemukakan, “Ada sepuluh komponen kesegaran jasmani yaitu, 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) kelentukan, 6) keseimbangan, 7) koordnansi, 8) kelincahan, 9) ketepatan, 10) reaksi.”

Salah satu gaya yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan renang adalah gaya bebas. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dari semua gaya yang terdapat dalam cabang olahraga renang. Pada gaya renang bebas yang perlu diperhatikan adalah daya tahan otot dan kecepatan. Oleh karena itu, atlet cabang olahraga renang harus diberikan latihan khusus untuk mengembangkan kecepatan, khususnya untuk mengembangkan kecepatan, khususnya otot-otot yang paling diperlukan untuk gaya renang bebas.

Club Tirta Prima Medan merupakan *club* renang yang sudah turut bersaing dengan perlombaan renang tingkat nasional. Atlet *club* ini sering mewakili Sumatra Utara dalam *event* tingkat nasional.

Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 11 Oktober 2016, dengan pelatih ibu Dewi, proses latihan yang dilakukan *club* tersebut terstruktur dengan diberikan latihan yang lebih intensif dilakukan tiga kali seminggu. Walaupun demikian, *club* tersebut juga mempunyai masalah. Pada waktu seleksi Kejurnas Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI), tidak satu pun atlet putra usia 11-12 tahun yang mampu menembus limit waktu gaya bebas 50 meter yang dipatokkan oleh PRSI Sumut sebagai syarat untuk lolos Kejurnas Renang.

Menurut pelatih tersebut, faktor utama kegagalan ini adalah kemampuan otot lengan para atlet putra itu kurang memadai sehingga berpengaruh pada kecepatan renang pada atlet tersebut, sesuai tingkat umurnya dan limit waktu renang gaya bebas 50 meter putra yang ditentukan untuk lolos pada *event* nasional, sumber (KRAPSI) yaitu :

- Kelompok Umur (KU I usia 15-17 tahun) limit waktunya 27,35 detik.
- Kelompok Umur (KU II usia 13-14 tahun) limit waktunya 28,71 detik.
- Kelompok Umur (KU III usia 11-12 tahun) limit waktunya 31,04 detik.
- Kelompok Umur (KU IV usia 10 tahun ke bawah) limit waktunya 34,80 detik.

Berdasarkan limit prestasi Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia, limit prestasi untuk KU III usia 11-12 adalah 00.31.04 detik. Melihat keadaan hasil tes pendahuluan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra usia 11-12 tahun, dapat disimpulkan bahwa kecepatan renang tersebut masih banyak yang kurang baik dan perlu diberikan suatu bentuk latihan yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas para atlet tersebut.

Untuk mencapai waktu renang yang sesuai dengan tuntutan, maka perlu dilakukan suatu penelitian. Peneliti lebih tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara memberikan latihan Katrol dan latihan *Wheelbarrow*. Dalam pelaksanaannya, latihan katrol menggunakan tali yang diberi beban dengan ukuran tertentu. Namun dalam hal ini peneliti hanya menggunakan tali karet sebagai alat yang dirangkai sedemikian rupa untuk melatih kekuatan otot lengan, dengan bentuk latihan menyerupai bentuk latihan katrol yang menggunakan

beban. Sedangkan bentuk latihan *wheelbarrow* dilaksanakan dengan cara menggerakkan kedua tangan ke depan sejauh 5 meter sambil menahan berat badan, sementara kedua kaki diangkat oleh pasangannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk menggunakan bentuk latihan katrol dan latihan *wheelbarrow* agar dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet putra KU III usia 11-12 tahun *club* Tirta Prima Medan Tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, maka masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter? Apakah ada faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter? Apakah latihan katrol dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter? Apakah latihan *Wheelbarrow* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter? Apakah latihan katrol dan latihan *Wheelbarrow* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak masalah yang telah di uraikan di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti untuk mempertegas sasaran yang dicapai yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan Katrol dengan Latihan *Wheelbarrow* Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Atlet Putra Usia 11-12 Tahun pada *Club* Tirta Prima Medan 2017.

D. Rumusan Masalah

Agar peneliti lebih terarah, maka perlu dirumuskan masalah yang akan diteliti. Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian adalah : “Meningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan latihan Katrol dan latihan *Wheelbarrow* pada usia 11-12 tahun pada *Club* Tirta Prima Medan Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan dasar untuk mencapai sasaran penelitian. Adapun tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah : “Seberapa besar peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter melalui latihan Katrol dan latihan *Wheelbarrow* pada atlet usia 11-12 tahun pada *Club* Tirta Prima Medan Tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dari peneliti ini, terdapat manfaat penelitian yang dirincikan di bawah ini.

1. Memberikan informasi tentang jenis latihan berupa latihan Katrol dengan *Wheelbarrow* serta pengaruhnya terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
2. Menjadi bahan informasi kepada para pembina, pelatih renang tentang jenis latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
3. Menjadi motifator kepada atlet renang dalam rangka meraih prestasi yang setinggi-tingginya.
4. Bagi peneliti dapat bermanfaat terutama dalam menghasilkan jenis latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.