

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam era teknologi yang maju seperti sekarang ini, olahraga semakin menjadi penting agar manusia dapat menempatkan diri pada kedudukan yang mulia sesuai dengan perkembangan dan kemajuan zaman. Olahraga akan memberi kekuatan serta jiwa dan raga membentuk kepribadian yang sehat agar dapat menghadapi perubahan dan persaingan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar dari setiap masalah yang ada.

Olahraga mempunyai banyak fungsi, yaitu untuk latihan, alat pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, bahan tontonan, sarana pembinaan kesehatan, diplomasi dan tidak kalah pentingnya sebagai kebanggaan suatu negara atau bangsa. Sasaran utamanya adalah manusia secara keseluruhan, baik dalam segi rohani maupun jasmani.

Olahraga kini telah berkembang menjadi satu fenomena yang meliputi seluruh lapisan masyarakat dunia. Melalui olahraga ambisi dan prestasi pribadi maupun bangsa dapat terangkat ketempat yang terhormat. Melalui olahraga juga hubungan baik antar bangsa dapat terjalin. Olahraga bermula dari adanya kebutuhan dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, mengembangkan kemampuan fungsional, keterampilan dan kecepatan organ tubuh.

Hampir semua negara menaruh perhatiannya terhadap olahraga. Hal ini disebabkan olahraga tidak hanya berfungsi untuk mendapatkan kesegaran semata-mata, tetapi olahraga juga dapat memberikan andil dalam membentuk watak manusia. Bahkan pada gilirannya, prestasi olahraga itu sendiri dapat menjunjung tinggi nama dan martabat bangsa karena olahraga merupakan salah satu hal yang membuat lagu serta bendera kebangsaan dapat dikibarkan di negara lain selain kedatangan presiden.

Sebagian jenis olahraga cenderung kearah kompetitif yang lebih banyak menekankan pada unsur kondisi fisik kekuatan dan kecepatan. Oleh sebab itu “*trend*” tersebut sering menimbulkan suatu pemikiran emosional dalam pembinaan prestasi atlit bahwa unsur tersebut sangat memegang peranan penting dalam hal ini olahraga renang. Serta diadakannya berbagai perlombaan renang yang digelar dan dilakukan di berbagai daerah yang berbeda-beda kriterianya. Alternatif penyaluran hasrat bergerak yang berupa olahraga salah satunya adalah melalui cabang olahraga renang.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, khususnya para remaja dan anak-anak, oleh karena itu di Indonesia terutama di kota besar banyak tersedia kolam renang yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi olahraga.

Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat bersamaan sehingga dapat mengapung dan meluncur bergerak maju dari satu tempat ke

tempat lain. Gerakan kombinasi antara kaki dan tangan serta tehnik pengambilan nafas dan dipadukan dengan koordinasi gerakan saat berenang dapat menciptakan hasil gerakan yang lebih efisien, efektif dan renang yang baik.

Selain itu Dumadi dalam bukunya “Renang Materi Metode Penilaian” (1992 : 1) mengatakan bahwa “renang gaya bebas (*the crawl stroke*) merupakan gaya renang yang gerakan tungkainya mirip dengan gerakan tungkai orang berjalan yang merupakan gerakan alami”.

Olahraga air yang satu ini memang baik untuk perkembangan tubuh serta kesehatan jantung dan paru-paru. Sementara itu kemampuan anak untuk berenang sejak usia dini terutama pada usia 13 hingga 15 tahun banyak di pengaruhi oleh faktor pemahaman orangtua tentang betapa pentingnya memperkenalkan olahraga air dengan baik, benar, aman. Maka dari itu tidak salah lagi jika olahraga renang dalam perkembangannya selama ini dapat diterima oleh masyarakat.

Berdasarkan nomor – nomor pertandingan, renang mengelompokkan beberapa gerakan. Menurut Zulfan Heri, dalam Diktatnya (2005 : 17) ada 4 (empat) macam gaya renang yang diperlombakan yaitu :

- a. Renang gaya dada (*breast stroke*)
- b. Renang gaya bebas (*freestyle crawl*)
- c. Renang gaya punggung (*back stroke*)
- d. Renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*)

Peningkatan prestasi olahraga memang bukan pekerjaan yang mudah dilakukan. Perlu adanya keseriusan pembinaan dan semua pihak yaitu masyarakat, sekolah, lembaga olahraga dan pemerintah. Tidak akan terjadi peningkatan prestasi jika kemauan yang kuat tidak disalurkan dan dibina secara dini dan terkoordinir..

Pencapaian hasil atau prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya sebuah prestasi, misalnya faktor panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai (anatomi), kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, fleksibilitas (fisiologi), kecepatan gerak dan frekuensi kayuhan (biomekanika), kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, arousal, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri (psikologi).

Usaha pemerintah dalam bidang olahraga yang ditujukan selain untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan rohani bangsa Indonesia, juga menyangkut segi pembinaan maupun peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga terutama olahraga renang yang merupakan olahraga yang banyak memberikan medali jika dibandingkan dengan olahraga- olahraga lainnya, hal tersebut dikarenakan banyaknya nomor pertandingan di olahraga ini

Dalam hal ini bukan pemerintah pusat saja bekerja ekstra keras untuk kemajuan olahraga renang ini, pemerintah daerah seperti Kabupaten Asahan juga turut serta membantu program pemerintah dalam hal olahraga

renang yaitu melalui club renang Tirta Wahyu Kisaran yang merupakan salah satu club renang yang ada di Sumatera Utara dan satu- satunya di Kabupaten Asahan yang sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan terhadap atlet- atlet renang potensial yang di pimpin oleh Bapak Irwan Edwin sekaligus kepala pelatih di club renang tersebut. Club renang Tirta Wahyu sendiri berdiri sejak 4 tahun lalu yang beralamat di Jalan Sultan Ali Syahbana No. 5 Kelurahan Mutiara, Kisaran. Memiliki 3 kolam renang dan 1 diantaranya merupakan kolam yang di gunakan untuk latihan para atlet pada pukul 16.00 WIB sampai dengan pukul 20.00 WIB dengan panjang kolam 25 meter dan lebar 10 meter serta kedalam kolam 1.5 meter hingga 2.5 meter.

Walau baru seumur jagung namun club renang ini sudah pernah mengikuti pertandingan-pertandingan renang yang bergengsi di Sumatera Utara, seperti Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Se-Sumatera Utra (KRAPSU), serta mengirimkan atletnya untuk mengikuti seleksi Kejuaraan Nasional (Kejurnas) beberapa bulan lalu di Medan. Selain itu, club renang Tirta Wahyu juga merupakan club renang di Asahan yang rutin mengirimkan atlet-atletnya untuk bertanding di Pekan Olahraga Pelajar Daerah Sumatera Utara (POPDAJU), pemerintah setempat juga menaruh perhatian besar kepada club ini untuk selanjutnya mampu mengangkat kembali prestasi olahraga renang Kabupaten Asahan, terutama di Sumatera Utara.

Untuk berprestasi dalam cabang olahraga renang, terutama dalam hal gaya bebas banyak aspek- aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah tekhnik dalam renang gaya bebas tersebut, dalam hal ini adalah tekhnik kayuhannya.

Selain itu panjang kayuhan dan frekuensi kayuhan juga dapat mempengaruhi dari hasil renang tersebut. Panjang kayuhan adalah jarak pada saat perenang bergerak melalui air dari masuknya satu lengan kemasuknya lengan yang sama berikutnya dan ini adalah jarak yang ditempuh perenang selama gerak melingkar satu lengan pada renang sementara itu frekuensi kayuhan adalah jumlah gerak melingkar seperti diatas yang akan muncul pada satu menit jika kecepatan kayuhan yang sekarang dilanjutkan, lalu penghitungan kayuhan adalah jumlah kayuhan lengan yang diselesaikan pada tiap – tiap lap atau panjang kolam (Dick Hannula, 2008 : 43).

Sementara itu berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti terhadap atlet renang di club Tirta Wahyu Kisaran, ada hal yang menjadi perhatian lebih peneliti yaitu adanya gerakan kayuhan tangan gaya bebas yang berbeda- beda dari setiap atlet, padahal gerakan kayuhan dasar tangan dalam gaya bebas (*crawl*) merupakan sebuah hal yang penting dalam pencapaian prestasi renang, karena hal ini memungkinkan atlet untuk melaju kedepan dalam posisi stabil dan mencatatkan waktunya di posisi terdepan daftar perenang terbaik.

Ada banyak faktor yang menyebabkan perenang tersebut gagal dalam pencapaian hasil maksimalnya dan yang patut menjadi perhatian kita bersama adalah kayuhan yang digunakan pada saat berenang, kayuhan lengan dalam gaya bebas merupakan hal yang paling berperan dalam kecepatan berenang bukan hanya sebagai penyeimbang tubuh saat berenang, tapi juga sebagai penyumbang terbesar pada kecepatan.

Ada beberapa pola kayuhan dalam renang gaya bebas, yaitu kayuhan renang pola S dan kayuhan renang dengan pola tanpa S. Masyarakat awam berasumsi bahwa kayuhan pola S lebih efektif daripada pola kayuhan tanpa S dan sebaliknya ada juga yang berasumsi bahwa kayuhan pola tanpa S yang lebih efektif.

Kedua pola kayuhan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, seperti pada kayuhan S yang memiliki jangkauan dorongan air yang lebih panjang jika di bandingkan dengan kayuhan tanpa S dan itu memungkinkan atlet untuk berenang lebih cepat, tapi bukan berarti kayuhan tanpa S tidak lebih baik dari kayuhan S, gerakan kayuhan yang lebih simpel karena langsung melakukan gerakan *pull* dan merupakan gerakan alami yang didapat oleh perenang, membuat hal tersebut menjadikan kelebihan yang dimiliki oleh kayuhan tanpa S ini jika dibandingkan dengan kayuhan S yang terkesan ribet karena harus melakukan gerakan kayuhan keluar sebelum melakukan gerakana *pull*.

Walaupun demikian, kedua pola kayuhan tersebut sama – sama memiliki upaya untuk menunjang kecepatan renang gaya bebas tapi yang

menjadi pokok permasalahannya adalah pola kayuhan manakah yang lebih efektif untuk gaya bebas 20 meter dan itulah yang menjadi pertanyaan selanjutnya yang harus dibahas dan diteliti agar tidak ada lagi yang berasumsi asal tanpa adanya pembuktian.

Seiring dengan hal tersebut maka peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan yang dalam perlakuannya sangat berkaitan dengan tehnik kayuhan berenang gaya bebas.

Berikut adalah tabel tes awal yang dilakukan peneliti pada hari Senin, 31 Mei 2012

Tabel 1. Hasil Tes Awal Renang Gaya Bebas 20 Meter

| No | Nama Sampel | Usia (Tahun) | Waktu |
|----|------------------------|--------------|----------|
| 1 | Ahmad Fauzi | 14 | 00.19.58 |
| 2 | Agung Prasetya | 14 | 00.28.93 |
| 3 | Agung Syuhada | 14 | 00.35.55 |
| 4 | Andri Prayoga | 14 | 00.29.10 |
| 5 | Fadhlan Habib Muhammad | 14 | 00.29.05 |
| 6 | Reza Anshofi Pane | 14 | 00.22.15 |
| 7 | Rifki Afdillah | 13 | 00.30.51 |
| 8 | Ricky Martin Oktavia | 14 | 00.31.32 |

**Tabel 2. Norma Kecepatan Renang Gaya Bebas Jarak 20 Meter
Kelompok Umur 13 – 15 Tahun**

| Waktu yang Dicapai (Detik) | Golongan |
|----------------------------|--------------------|
| < 14.8 | Baik Sekali (BS) |
| 14.9 - 18.2 | Baik (B) |
| 18.3 - 22.00 | Sedang (S) |
| 22.01- 25.54 | Kurang (K) |
| > 25.5 | Kurang Sekali (KS) |

Sumber: DEPDIKNAS PKJDR (1999). *Tes Ketangkasan Renang Untuk Putra Umur 13 Tahun Keatas*. Jakarta, Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian di yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah pola kayuhan S lebih efektif terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet pemula usia 13 -15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran ?
2. Apakah pola kayuhan tanpa S lebih efektif terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet pemula usia 13 -15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran ?
3. Pola kayuhan manakah yang lebih baik terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet pemula usia 13 -15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran ?

4. Apakah program latihan yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter atlit pemula usia 13-15 tahun pada club renang Tirta Wahyu Kisaran ?

5. Apakah prinsip beban lebih (*overload*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter atlit pemula usia 13-15 tahun pada club renang Tirta Wahyu Kisaran ?

B. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang salah, maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja guna mempertegas sasaran dari penelitian yaitu: Efektifitas Pola Kayuhan S dan Pola Kayuhan Tanpa S Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 20 Meter Pada Atlet Renang Pemula Usia 13-15 Tahun Club Renang Tirta Wahyu Kisaran Tahun 2012

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan pola kayuhan S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet pemula usia 13 -15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran.

2. Apakah ada pengaruh yang signifikan pola kayuhan tanpa S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet pemula usia 13 -15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran.
3. Pola kayuhan manakah yang lebih efektif untuk hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13 -15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas, yaitu:

1. Untuk menemukan efektifitas pola kayuhan S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13 – 15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran.
2. Untuk menemukan efektifitas pola kayuhan tanpa S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13 – 15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran.
3. Untuk mengetahui efektifitas pola kayuhan S dan pola tanpa S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang usia 13 – 15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan kepada pelatih dalam rangka peningkatan kualitas atlet renang di Club Tirta Wahyu Kisaran.
2. Sebagai sarana untuk dapat mengetahui tentang pentingnya pola kayuhan dalam olahraga renang.
3. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga atletik khususnya bagi mahasiswa FIK di UNIMED khususnya cabang olahraga renang.
5. Sebagai bahan masukan untuk penulis dan motivasi agar lebih memperhatikan pembinaan sesuai kemampuannya.

