

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah berkembang menjadi satu fenomena yang meliputi seluruh lapisan masyarakat dunia. Melalui olahraga ambisi dan prestasi pribadi maupun bangsa dapat terangkat ke tempat yang lebih terhormat. Melalui olahraga juga persahabatan dapat terjalin. 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 olahraga renang.

Seiring berkembangnya zaman dan kemajuan teknologi maka semakin berkembang pula bentuk bentuk gaya dalam olahraga renang, ada beberapa gaya yang sering diperlombakan dan menjadi cukup populer yaitu : Gaya Bebas (*crawl*) Gaya Dada (*breast stroke*) Gaya Punggung (*back stroke*) Gaya kupu-kupu (*butterfly*) ke empat gaya ini sudah diajarkan disekolah sekolah yang dirangkum dalam mata pelajaran.

Perkembangan prestasi renang di Indonesiasejauh ini cukup berkembang pesat dikarenakan olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sering dipertandingkan pada event-event olahraga baik di level nasional maupun internasional.

Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus dimulai dari usia dini untuk dapat memperoleh bibit olahragawan yang berbakat dan berpotensi

untuk di bina lebih lanjut. Pemberian berbagai bentuk latihan yang sesuai jika dilakukan secara teratur dapat membantu untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal. Renang merupakan olahraga air yang baik untuk kebugaran memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, serta merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat kalangan bawah hingga kalangan atas, baik pria maupun wanita, tua muda, baik untuk kegiatan rekreasi maupun prestasi.

Perkumpulan renang lumba-lumba Binjai merupakan salah satu perkumpulan renang di Sumatera Utara dan satu satunya di kota Binjai yang sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan dan mencetak bibit-bibit olahragawan renang yg diharapkan mampu mengangkat prestasi olahraga renang di Sumatera Utara khususnya perkumpulan renang lumba-lumba Binjai berlokasi di jalan Ir,H.Juanda Binjai dan telah berdiri sejak 2001 perkumpulan ini dilatih oleh Benton Manik selaku pelatih kepala dan dibantu oleh beberapa asisten beliau perkumpulan renang lumba-lumba Binjai memiliki 2 kolam yg dijadikan tempat berlatih dengan kedalaman yg bervariasi kolam induk kanan-kiri kedalaman 1,5 Meter 1,80 Meter Tengah 2,5 meter dengan panjang kolam 50 Meter dan lebar kolam 25 Meter.

Dalam mencapai prestasi suatu cabang olahraga dengan maksimal selain dibutuhkan motivasi yg kuat dibutuhkan juga kemampuan psikomotor yg baik sesuai cabang olahraga yg digelutinya selain itu dibutuhkan juga pengembangan bentuk-bentuk latihan baik menggunakan media maupun tidak (Bompa : 1983) menganjurkan sebagai berikut; Agar aktivitas-aktivitas Motorik yg khusus mempunyai pengaruh yg baik terhadap latihan,maka latihan harus didasarkan

pada dua Hal yaitu (a) Melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialis tersebut, Misalnya pemain Voli melakukan Latihan-latihan yang khas untuk meningkatkan keterampilan bermain Voli (b) melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan Biomotorik yang dibutuhkan cabang olahraga tersebut misalnya latihan-latihan fisik yang khas untuk cabang olahraga tersebut.. (Bompa : 1983)

Berdasarkan daftar rekor kelompok umur yang telah ditentukan PRSI untuk kelompok umur yang telah ditetapkan pada kejuaraan renang antar Perkumpulan seluruh indonesia.surabaya 27 s/d 30 Des 2011.

1. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 27,95 detik.
2. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 25,51 detik
3. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 25,61 detik

Tidak ada satu pun dari atlit perkumpulan renang lumba-lumba Binjai yang mampu menembus limit waktu tersebut ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut karena peneliti mengetahui selama ini atlit perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah menguasai tehnik berenang gaya bebas disamping itu atlit perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah mengikuti berbagai event yang sering diadakan khususnya di Sumatera Utara untuk mengetahui lebih lanjut permasalahan yang terjadi selama ini penulis mencoba melakukan pendekatan dan pengamatan kepada pelatih dan atlit perkumpulan renang lumba-lumba Binjai untuk mengetahui lebih lanjut dari masalah yang terjadi.atas persetujuan pihak perkumpulan renang lumba-lumba Binjai melalui surat

izin observasi yang penulis terima dari jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) Penulis diberikan kesempatan untuk melakukan serangkaian tes awal yang bertujuan untuk mengetahui penyebab permasalahan yang selama ini terjadi. Berdasarkan hasil tes awal yang dilakukan penulis pada Selasa 07 Maret 2012 penulis berkesimpulan bahwa yang menjadi permasalahan selama ini adalah masih terdapat kekurangan pada daya tahan otot lengan dan kecepatan yang dihasilkan para atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai sehingga berpengaruh kepada kurang maksimalnya dorongan tangan pada air.

Seiring dengan hal tersebut maka peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan fisik menggunakan media yang dalam perlakuan nya sangat berkaitan dengan teknik berenang gaya bebas.

B. 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 atlet Putra Usia 13-14 Tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?
2. Apakah latihan *Hand Paddle* menggunakan pelampung dapat mempengaruhi hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter Putra Usia 13-14 Tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?

3. Apakah latihan *Hand Paddle tidak menggunakan pelampung* dapat mempengaruhi hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit Putera usia 13-14 Tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?
4. Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *Hand Paddle menggunakan pelampung* dengan latihan *Hand Paddle tidak menggunakan pelampung* terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlitPutra Usia 13-14 Tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?
5. Apakah kemampuan fisik berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit putra usia 13-14 tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?
6. Apakah bentuk *Hand Padlle* yang akan digunakan berpengaruh terhadap daya tahan otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit putra usia 13-14 tahun perkumpululan renang lumba-lumba binjai 2012. ?
7. Apakah bentuk *papan pelampung* yang akan digunakan berpengaruh terhadap daya tahan otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit putra usia 13-14 tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?
8. Latihan apa saja yang mendukung hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit Putra Usia 13-14 tahun perkumpulan renang lumba-lumba binjai 2012. ?

9. Apakah prinsip beban lebih (over load) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit putra usia 13-14 tahun perkumpulan renang lumba-lumba binjai 2012. ?
10. Apakah program latihan dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan daya tahan dan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit putra usia 13-14 tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: “Perbedaan Pengaruh Latihan *Hand Paddle Menggunakan Pelampung* Dengan Latihan *Hand Paddle tidak Menggunakan Pelampung* Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter atlit Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

D. 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 *Hand Paddle menggunakan pelampung* terhadap Hasil kecepatan Renang gaya bebas 50 meter atlit Putera usia 13-14 Tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Hand paddle Tidak menggunakan pelampung* terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50

meter atlitPutra Usia 13-14 perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?

3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Hand Paddle menggunakan pelampung* dengan latihan *Hand Paddle Tidak menggunakan pelampung* terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit Putra Usia 13-14 Tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012. ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *Hand Paddle Menggunakan Pelampung* terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari Latihan *Hand Paddle Tidak Menggunakan Pelampung* Terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlit Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *Hand Paddle Menggunakan Pelampung* dengan latihan *Hand Paddle Tidak Menggunakan Pelampung* terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlitPutra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

1. Menjadi Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai upaya dalam Peningkatan Prestasi Atlit-atlit Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012 khususnya pada Gaya Bebas 50 Meter.
2. Memberikan Informasi Tentang Pengaruh *Latihan Hand Paddle Menggunakan Pelampung* dan *Latihan Hand Paddle Tidak Menggunakan Pelampung* sebagai salah satu Bentuk latihan, Terhadap Upaya Peningkatan Hasil Kecepatan Renang Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012 khususnya pada Gaya Bebas 50 Meter.
3. Sebagai bahan masukan bagi para Pelatih, Atlit, dan Masyarakat bahwasanya latihan *Hand Paddle Menggunakan Pelampung* dengan latihan *Hand Paddle Tidak Menggunakan Pelampung* memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Putra Usia 13-14 Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012