

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendekatan ilmiah sangat diperlukan dalam masa pembaharuan dan pembangunan sekarang ini untuk memecahkan berbagai masalah dalam berbagai bidang, termasuk bidang keolahragaan. Olahraga sebagai bidang lintas sektoral dapat memanfaatkan berbagai ilmu pengetahuan, antara lain anatomi, fisiologi, biologi, kinesiologi, body mekanik, sports medicine, ilmu pendidikan, ilmu kepelatihan, dan psikologi. Oleh karena itu disamping memperhatikan faktor-faktor yang ditemukan oleh setiap cabang ilmu pengetahuan membantu peningkatan prestasi olahraga. Maka tidak kalah pentingnya pula pengalaman-pengalaman praktis di lapangan hendaknya dikombinasikan dalam pembinaan olahraga.

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 jasmani maupun rohani. Subyek atau obyek olahraga adalah manusia dengan kemampuan fisik dan psikisnya untuk bereaksi. Dengan demikian maka untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, seseorang perlu dilatih kemampuan fisik dan psikisnya.

Kemampuan fisik yang dimaksud di sini adalah komponen-komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet, di antaranya kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sama pentingnya dengan komponen-komponen fisik yang lainnya. 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 mendapat perhatian khusus disamping latihan komponen fisik lainnya.

Mengenai kecepatan, Harsono (1998 : 216) menjelaskan bahwa : “Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan, seperti yang dikemukakan oleh Wilmore yang dikutip oleh Harsono (1998 : 216) bahwa : “Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi (reaction time), dan fleksibilitas”. Jadi kalau berlatih untuk mengembangkan kecepatan, atlet harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya serta tidak semata-mata berlatih kecepatan saja.

Salah satu cabang olahraga untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan adalah renang. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi renang baik itu faktor fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Yang paling dominan dalam renang adalah harus bisa mengurangi atau menimalisir resistansi air agar melaju lebih cepat, dalam perlombaan renang cara penilaian didasarkan pada waktu yang ditempuh oleh seorang perenang. Jadi kecepatan salah satu komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet dalam olahraga renang.

Sebagai salah satu cabang olahraga utama yang wajib diperlombakan, renang merupakan cabang olahraga yang memiliki beberapa keuntungan apabila dipakai sebagai strategi di dalam perolehan medali suatu penyelenggaraan pesta olahraga, di mana predikat juara umum ditentukan berdasarkan banyaknya perolehan medali emas, perak dan perunggu. Keuntungan tersebut antara lain adalah cabang olahraga renang memperlombakan banyak nomor perlombaan dari empat gaya berbeda baik putra maupun putri yang bila ditotal mencapai 38 nomor perlombaan. Jumlah tersebut merupakan kedua terbanyak setelah cabang

olahraga atletik yang memperlombakan 41 nomor. Keuntungan lainnya adalah bahwa seorang perenang dapat ikut serta berlomba untuk lebih dari satu nomor perlombaan.

Untuk mengembangkan prestasi renang maka muncul klub-klub renang, salah satunya klub renang Bina Tirta Medan yang berdiri pada tanggal 1 januari 2009. Dibawah pimpinan Hadi Sucipto dan sebagai pelatih utama Yudi Noviadi. Setelah melakukan observasi pada tanggal 27 september 2011 sekaligus berdialog dengan pelatih klub renang Bina Tirta Medan yaitu Yudi Noviadi, klub ini memiliki sekolah renang yang usia rata-rata atletnya diatas 10 tahun baik putera maupun puteri yang dibagi menjadi beberapa kelompok umur yang sesuai dengan tingkat kemampuannya.

Adapun kelompok umur tersebut yaitu :

Kelompok Umur I = 15 Tahun keatas

Kelompok Umur II = 13 – 14 Tahun

Kelompok Umur III = 10 – 12 Tahun

Menurut pernyataan pelatih bernama Usman salah satu pelatih klub bina tirta yang melatih atlet usia 10–12 tahun menyatakan bahwa, setiap mengikuti kejuaraan renang ditingkat daerah, atlet putera usia 10 – 12 tahun lebih dominan untuk mengikuti kejuaraan renang di nomor lomba renang gaya dada baik jarak 50 meter, 100 meter, maupun 200 meter. Akan tetapi, tidak satupun atlet putera usia 10 – 12 tahun yang mampu dalam menjuarai perlombaan renang tersebut. Jika dibandingkan dengan Atlet Bina Tirta lainnya Untuk kelompok umur I dan II bahkan kelompok umur III puteri, mereka lebih sering menjuarai setiap perlombaan renang ditingkat daerah. Bahkan pada waktu seleksi Kejuaraan Renang Antar Pelajar Se Indonesia (KRAPSI) Tahun 2010, tidak satupun atlet putera usia 10-12 Tahun yang mampu menembus lmit waktu gaya dada jarak 50 meter yang ditentukan oleh PRSI sumut sebagai syarat untuk lolos mengikuti kejuaraan tersebut. Berdasarkan informasi

yang saya peroleh dari pelatih Klub Renang Bina Tirta, limit waktu gaya dada jarak 50 meter untuk atlet putera usia 10-12 tahun (KU III Usia 10-12 Tahun) yang ditentukan untuk lolos pada *event* nasional limit waktunya adalah 00.37.05 detik. Data hasil Kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub renang bina tirta pada waktu mengikuti seleksi Kejuaraan Renang Antar Pelajar Se Indonesia Tahun 2010 dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Data Kecepatan Renang Gaya Dada Jarak 50 Meter Atlet Putera Usia 10 - 12 Tahun Klub Renang Bina Tirta Medan Pada Waktu Mengikuti Seleksi Kejuaraan Renang Antar Pelajar Se Indonesia Tahun 2010 (15 Juli 2010)

No	Nama	Umur	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Hasil (Detik/Menit)
1	Abdurrahman	12	141	36	01.09.53
2	Ahmad Luthpi	11	139	35	01.04.11
3	Noval Iqbal	10	136	33	01.07.22
4	Zidan	12	142	44	01.09.81
5	Ridho	10	138	40	01.12.49
6	Hakiki	11	138	37	01.01.05
7	Salim	11	140	37	01.08.21
8	Zeremia	11	139	34	01.07.01

Dari pernyataan pelatih tersebut, peneliti mencoba mencari penyebabnya sehingga peneliti berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Banyak sistem dan bentuk latihan khusus dalam olahraga renang yang diterapkan di klub renang bina tirta baik berupa latihan fisik maupun teknik. Latihan fisik seperti : latihan jarak jauh (*distance training*), latihan *sprint*, *repetisi training*, dan latihan interval jarak pendek dan jauh sedangkan untuk latihan teknik seperti : *hand pulling*, *flutter kick* bahkan dengan menggunakan alat seperti *Kick boards*, *Paddles*, *Tubes and Pull Buoys*. Peralatan tersebut merupakan peralatan yang setiap saat digunakan oleh para perenang untuk latihan beberapa macam materi program latihan seperti : teknik renang pada lengan, tungkai maupun kombinasi dari kesemuanya. Akan tetapi untuk kelompok umur 10 – 12 tahun, pelatih lebih menekankan pada

bentuk latihan teknik saja. Kemudian untuk lebih mempertegas dugaan tersebut peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kecepatan renang gaya dada terhadap atlet putera usia 10 -12 tahun klub renang bina tirta. Hasil Tes Pendahuluan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Data Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Renang Gaya Dada Jarak 50 Meter Atlet Putera Usia 10 - 12 Tahun Klub Renang Bina Tirta Medan Tahun 2011 (24 Oktober 2011)

No	Nama	Umur	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Hasil (Detik/Menit)
1	Abdurrahman	12	141	36	01.05.03
2	Ahmad Luthpi	11	139	35	01.02.15
3	Noval Iqbal	10	136	33	01.04.03
4	Zidan	12	142	44	01.06.92
5	Ridho	10	138	40	01.09.57
6	Hakiki	11	138	37	00.58.24
7	Salim	11	140	37	01.06.25
8	Zeremia	11	139	34	01.03.42

Melihat Keadaan tersebut didapat bahwa kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter pada atlet putera usia 10 - 12 tahun masih banyak yang kurang baik dan perlu diberikan suatu bentuk latihan yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada para atlet tersebut.

Menurut Harsono (2000:12) menyatakan bahwa acuan umur untuk olahraga renang usia 10-12 tahun merupakan tahap dalam pembentukan spesialisasi. Mengenai spesialisasi, Harsono (1988:199) menganjurkan agar aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik terhadap latihan harus didasarkan pada latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tertentu, misalnya latihan fisik yang khas untuk cabang olahraga itu. Dari kutipan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa latihan fisik sangat berpengaruh terhadap pembentukan spesialisasi dalam cabang olahraga tertentu salah satunya renang.

Secara umum kemampuan-kemampuan biomotorik dasar dalam cabang olahraga tidaklah berbeda yang kemudian tiap-tiap komponen itu akan selalu ada keterkaitan untuk membentuk suatu kondisi yang lebih berkualitas sesuai dengan tuntutan kebutuhannya. Adapun komponen-komponen biomotorik dikemukakan oleh Thompson (1991:68) adalah : Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi. Dari kutipan diatas, untuk mengembangkan kecepatan bukanlah yang dilatih hanya komponen kecepatan saja tetapi komponen lain pun perlu dilatih sehingga akan mendukung terhadap komponen kecepatan. Hal tersebut sudah dibuktikan melalui suatu penelitian ahli-ahli riset dari *Leningrad Physical Culture Research Institute* yang dikutip Harsono (1988:216) mereka dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok A hanya diberi latihan-latihan untuk kecepatan saja. Sedangkan kelompok B diberi latihan-latihan kelentukan, kecepatan, daya tahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa :

Kelompok A kekuatannya berkembang 10% dan kecepatannya 15%.

Kelompok B kekuatannya berkembang 30%, kecepatannya 40%, dan staminanya 35%.

Dari hasil penelitian di atas, dapat penulis uraikan bahwa kecepatan dapat dicapai melalui latihan kekuatan otot. Latihan-latihan yang teratur akan berpengaruh kepada otot. Serabut-serabut otot akan menjadi bertambah besar. Bertambah besarnya serabut otot, maka otot akan bertambah kuat. Bila otot telah menjadi kuat, maka berarti akan menjamin kelangsungan gerakan yang sama dalam waktu yang singkat. Jadi dengan bertambahnya kekuatan berarti bertambah pula kecepatan. Demikian pula apabila sudah memiliki kekuatan otot, maka daya tahan otot pun sedikit demi sedikit akan terbentuk. Tetapi perlu diketahui bahwa selain daya tahan otot, ada juga yang disebut daya tahan *cardiovaskular respiratory*, yaitu daya tahan jantung, dan peredaran darah serta pernafasan. Kalau kedua daya tahan tersebut dipadukan dengan kecepatan, maka akan terbentuk stamina.

Dengan mengacu kepada pendapat-pendapat di atas, maka peneliti mengambil sistem latihan untuk pengembangan kecepatan yang juga akan melatih kompoenen-kompenen pendukungnya. Sistem latihan itu dinamakan *interval Training*, dengan bentuk latihannya berupa renang. Dengan demikian sistem itu disebut *interval Swimming* (renang interval). Alasan peneliti mengambil sistem latihan *interval Swimming* (renang interval), karena didasari bahwa penelitian ini dilakukan terhadap cabang olahraga air, yaitu renang. Sistem latihan renang interval, dapat secara bersama-sama meningkatkan komponen kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot atau stamina otot, daya tahan jantung dan pernafasan.

Dalam latihan *interval* ada beberapa faktor yang harus dipenuhi, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:157) sebagai berikut. Lamanya latihan, beban (*intensitas*) latihan, ulangan (*repetition*), masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan. Lamanya latihan dapat diterjemahkan dengan jarak lari atau renang yang harus ditempuh, beban latihan dengan waktu (*tempo, pace*) untuk jarak tersebut, ulangan latihan adalah berapa kali jarak tersebut harus dilakukan, sedangkan yang dimaksud dengan masa istirahat adalah masa istirahat di antara setiap ulangan lari atau renang.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi renang baik itu faktor fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Dalam penelitian ini peneliti menitikberatkan kepada komponen kecepatan saja. Perlu diketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1998 : 218) sebagai berikut :

- * Keturunan (*heredity*)
- * Waktu reaksi
- * Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*resistance*) eksternal, peralatan, lingkungan (air, salju, angin dan sebagainya) dan lawan
- * Teknik, misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh waktu lari dan sebagainya
- * Konsentrasi dan semangat
- * Elastisitas otot, terutama otot pergelangan kaki dan panggul.

Dari kutipan di atas yang paling dominan dalam renang adalah harus bisa mengatasi tahanan air dan hambatan-hambatan lain. Oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut, yaitu dengan latihan. Banyak sistem dan bentuk latihan khusus untuk olahraga renang, diantaranya latihan renang interval. Dalam hal ini peneliti mengambil satu bentuk latihan tetapi jaraknya berbeda. Bentuk latihan yang pertama adalah renang jarak 25 meter dan bentuk latihan yang kedua adalah renang jarak 50 meter.

Berdasarkan latar belakang masalah ini peneliti tertarik mengadakan penelitian untuk melatih kecepatan renang melalui perbedaan pengaruh latihan renang jarak 25 meter dengan latihan renang jarak 50 meter terhadap kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter. Kedua bentuk latihan ini nantinya diharapkan akan memberikan pengaruh yang baik bagi klub ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut. Latihan renang interval manakah yang dominan meningkatkan kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta tahun 2012? Apakah latihan renang jarak 25 meter dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta tahun 2012? Apakah latihan renang jarak 50 meter dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta tahun 2012? Manakah bentuk latihan renang yang besar pengaruhnya antara jarak 25 meter dengan jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta tahun 2012?

Diduga masih banyak lagi masalah yang jika diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjukkan pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada jarak 50

meter pada atlet putra usia 10-12 tahun klub Bina Tirta tahun 2012. Namun, mengingat keterbatasan yang ada maka perlu dilakukan pembatasan masalah.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi pengungkapan yang salah tentang masalah yang akan diteliti maka peneliti perlu mengemukakan pembatasan dan inti masalah didalam penelitian ini. Adapun yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah bentuk latihan renang (*interval*) yang lebih besar pengaruhnya antara jarak 25 meter dengan jarak 50 meter terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putera usia 10 - 12 tahun klub Renang Bina Tirta Medan tahun 2012.

Renang interval dengan jarak lebih dekat

Renang interval dengan jarak lebih jauh.

Yang dimaksud dengan renang interval dengan jarak lebih dekat adalah jarak 25 meter untuk satu repetisi (satu kali pengulangan), sedangkan renang interval dengan jarak lebih jauh adalah jarak 50 meter untuk satu repetisi (satu kali pengulangan).

Perlu diketahui pula bahwa jumlah repetisi untuk jarak 25 meter dan jumlah repetisi untuk jarak 50 meter tergantung dari kondisi atlet dan kemampuan individu setiap atlet. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti membatasinya yaitu “ Perbedaan pengaruh latihan renang (*interval*) jarak 25 meter dengan latihan renang (*interval*) jarak 50 meter terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Renang Bina Tirta Medan tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar uraian latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan renang jarak 25 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta Medan tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta Medan tahun 2012?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan renang jarak 25 meter dan latihan renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta Medan tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan latihan renang jarak 25 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta Medan tahun 2012.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan latihan renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada jarak 50 meter pada atlet putra usia 10-12 tahun klub Bina Tirta tahun Medan2012.
3. Mengetahui manakah bentuk latihan yang lebih besar pengaruhnya antara latihan renang jarak 25 meter dengan latihan renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putera usia 10-12 tahun klub Bina Tirta Medan tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi harapan dalam penelitian ini sehingga memberikan manfaat adalah :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih klub Bina Tirta Medan dalam membina sekaligus melatih pada kegiatan latihan renang.
2. Sebagai sumber informasi tambahan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam kegiatan melatih dan pembinaan prestasi khususnya renang.
3. Sebagai pengetahuan bagi atlet dalam meningkatkan motivasi dalam berlatih renang gaya dada guna mencapai prestasi yang maksimal.
4. Sebagai sumber pengetahuan dan keterampilan karya ilmiah tambahan bagi penulis.