

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah berkembang menjadi suatu 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, ketrampilan, alternatif penyaluran hasrat bergerak yang berupa olahraga salah satunya adalah olahraga renang.

M. Sajoto (1990:232) mengatakan bahwa "Renang merupakan olahraga yang sudah ada sejak dulu, yang bertujuan untuk membela diri dalam menghadapi tantangan-tantangan alam seperti banjir atau meluapnya air sungai, tetapi dengan kemajuan zaman dan peradaban manusia sekarang renang juga mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain untuk olahraga pendidikan, olahraga rehabilitasi, dan olahraga prestasi. Menurut Sukinta (1987:72) Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang masyarakat, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi juga anak-anak, orang tua, baik pria maupun wanita. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang baik dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang (Kasiyo Dwijowinoto,1979:1).

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

dibina lebih lanjut. Pemberian berbagai bentuk latihan yang sesuai jika dilakukan secara teratur dapat membantu untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal.

Olahraga renang tidak hanya mengandalkan pada kondisi fisik seseorang tetapi harus memperhatikan teknik dasar renang. Renang memiliki beberapa teknik dasar, yaitu: Mengapung, meluncur, gerak nafas, dan koordinasi gerak (Kurnia dan Murni 1991:10). Penguasaan teknik dasar renang merupakan dasar penguasaan gaya renang.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga renang diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (M.Sajoto,1998: 57).

Salah satu gaya yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan renang adalah gaya bebas atau *crawl stroke*. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dari semua gaya yang terdapat dalam cabang olahraga renang. Sesuai dengan pendapat Thomas (2003:13) yang menyatakan bahwa “Gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang anda akan dinilai”. Dari pernyataan tersebut membuktikan bahwa gaya bebas atau *crawl stroke* merupakan gaya tercepat.

Dalam renang gaya bebas gerakan maju ke depan sebagian besar di tentukan oleh gerakan lengan, sedangkan gerakan kaki terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar (Sukintoko,1983: 9). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa

gerakan lengan lebih mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas. Untuk menghasilkan gerakan lengan yang maksimal seorang perenang harus menguasai teknik kayuhan lengan yang baik dan benar. Selain itu, kemampuan *power* otot lengan juga sangat mempengaruhi hasil kecepatan berenang gaya bebas. Oleh karena itu, kemampuan gerakan lengan harus dilatih dan ditingkatkan.

Club Lumba-Lumba Binjai merupakan salah satu *club* renang di Sumatera Utara dan satu-satunya di kota Binjai yang sudah turut bersaing dalam kejuaraan-kejuaraan. *Club* ini dibentuk pada tanggal 1 Mei 2002, *club* ini dipimpin oleh Ucok Raden serta dilatih oleh Benton Manik. *Club* ini mempunyai atlet sebanyak 24 orang dengan 16 orang putra dan 8 orang putri. *Club* tersebut telah banyak mengikuti *event-event* baik di kota Binjai, Medan maupun yang di gelar diluar daerah yang ada Sumatera Utara. Kejuaraan yang telah diikuti *club* tersebut diantaranya Kejuaraan Pekan Olahraga Wilayah, Olimpiade Olahraga dan Seni Nasional, Pekan Olahraga Pelajar Sumatera Utara, maupun kejuaraan renang antar perkumpulan se-Sumatera Utara (KRAPSU).

Namun yang menjadi masalah dalam *club* tersebut adalah tidak ada satupun atlet putra *club* Lumba-Lumba Binjai yang telah mengikuti Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) terutama pada kelompok umur (KU) II. Hal tersebut disebabkan masih jauhnya catatan waktu atlet *club* Lumba-Lumba Binjai dari waktu yang ditentukan oleh pengda Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Sumut agar dapat lolos mengikuti *event* KRAPSI.

Berdasarkan informasi yang saya peroleh dari salah satu pelatih *club* tersebut yang bernama Benton Manik pada tanggal 18 Juni 2012, Rekor catatan waktu gaya bebas 50 meter putra yang tercatat pada *event* nasional (KRAPSI) yaitu antara lain :

1. Kelompok Umur (KU IV Usia 10 tahun kebawah) limit waktunya 28,60 detik
2. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 27,95 detik.
3. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 25,51 detik
4. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 25,61 detik

Tabel 1: Berikut Nama-nama Data Atlet Putra Usia 13-14 Club Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012

NO	NAMA	Tempat/Tanggal Lahir	Lama Latihan	Kejuaraan
1	M. Fikri	Binjai 17 Oktober 1999	2 Tahun	Antar Club
2	M. Ikhlasul	Binjai 03 Desember 1998	2 Tahun	Antar Club
3	M. Iksan P	Binjai 19 Desember 1998	2 Tahun	Antar Club
4	Putera Yogi	Binjai 06 Juni 1999	2 Tahun	Antar Club
5	Zam-Zam	Binjai 09 Nopember 1999	2 Tahun	Antar Club
6	Zulfahmi	Binjai 27 Mei 1999	2 Tahun	Antar Club

Tabel 2: Berikut Hasil Data Tes Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Club Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012

NO	NAMA	Catatan Waktu (detik)	Kriteria
1	M. Fikri	00.38.10	Kurang
2	M. Ikhlasul	00.32.21	Cukup / rata-rata
3	M. Iksan P	00.36.33	Kurang
4	Putera Yogi	00.34.80	Kurang
5	Zam-zam	00.32.43	Cukup / rata-rata
6	Zulfahmi	00.35.24	Kurang

Tabel 3: **Kriteria penilaian Kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia Tahun 2011**

NO.	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	100%	00.24.44 ≤	Baik sekali
2	90%	00.27.15 – 00.30.54	Baik
3	80%	00.30.55 – 00.34.90	Cukup / rata-rata
4	70%	00.34.91 – 00.40.72	Kurang.
5	60%	00.40.73 ≥	Kurang sekali

Dari empat limit waktu di atas, dapat disimpulkan bahwa catatan waktu tersebut di atas sebagai tolak ukur bahwa kemampuan berenang atlet *Club Lumba-Lumba Binjai* tersebut kemampuannya dapat dikatakan masih kurang baik. Pelatih Benton Manik mengharapkan kelompok umur II untuk dapat memperbaiki/meningkatkan catatan waktu para atletnya agar dapat ikut serta dalam

event KRAPSI tersebut, karena pada kelompok umur ini para atlet putra mereka seluruhnya sudah menguasai teknik gaya bebas dengan baik. Namun untuk mencapai target tersebut bukanlah menjadi hal yang mudah menurut pelatih *Club* Lumba-Lumba tersebut, akan tetapi pelatih tersebut menargetkan setidaknya para atlet-atletnya minimal dapat memperbaiki catatan waktu mereka (atlet) yang sebelumnya menjadi lebih baik lagi.

Setelah melakukan pengamatan dan konsultasi dengan pelatih saat observasi serta dari *test* pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 agustus 2012, peneliti menyimpulkan bahwa faktor utama yang menjadi permasalahan ada pada kemampuan otot lengan para atlet yang masih kurang baik dalam melakukan dayungan. Program latihan yang diberikan pada atlet sebenarnya sudah cukup bagus namun dalam penggunaan beban latihan masih kurang dipergunakan, hal ini disebabkan karena minimnya pemanfaatan alat bantu yang diberikan oleh pelatih. Dalam cabang olahraga renang komponen fisik *power* merupakan komponen fisik utama. Sesuai dengan pendapat Wilkie and Juba (1990:36) Menyatakan bahwa "*Power is the major component of physical strength in swimming*". Pendapat tersebut dapat menyimpulkan bahwa *power* merupakan komponen fisik yang paling utama dalam kecepatan renang sedangkan yang lainnya berperan kecil. Untuk itu peneliti tertarik untuk memberikan suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas antara lain melalui latihan *Interval* menggunakan alat bantu *hand paddles* dan *pull buoy*. Faktor kondisi fisik tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan kecepatan renang khususnya gaya bebas.

Dalam renang gaya bebas (*Crawl*) disamping faktor teknik, faktor kondisi fisik sangat diperlukan terutama kekuatan otot tangan serta otot yang lainnya. Renang gaya bebas (dalam melawan tahanan air) terutama pada saat melakukan gerakan tangan (masuk permukaan air, menangkap, menarik, mendorong), semuanya tidak terlepas dari kekuatan dan kelincihan otot-otot tangan. Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut maka diperlukan suatu latihan yang sesuai.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Interval* Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012“.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada dapat di identifikasikan berbagai permasalahan sebagai berikut: faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kecepatan renang? Bagaimanakah meningkatkan kecepatan renang? Apakah latihan *interval* dapat meningkatkan kecepatan renang? Apakah latihan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan kecepatan renang?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah:

“Latihan *Interval* Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Peningkatan

Kecepatan Renang Gaya Gebas 50 Meter Atlet Putra Usia 13-14 Tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah Ada Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Interval* Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Atlet Putra Usia 13 – 14 tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012?”

E. Tujuan Penelitian

Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Interval* Menggunakan Alat Bantu Pada Atlet Putra Usia 13 – 14 tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi para atlet menjadi salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai upaya dalam Meningkatkan Prestasi.
2. Bagi para pelatih sebagai bahan masukan bahwasanya latihan *interval* menggunakan alat bantu memberikan pengaruh terhadap kecepatan gaya bebas.

Bagi club renang Lumba-Lumba Binjai Memberikan informasi tentang pengaruh *latihan interval* menggunakan alat bantu sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan dalam program latihan dalam *club*.