

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan menuju kepada kesehatan jasmani dan rohani masyarakat, serta ditujukan kepada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Selain itu prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan yang tinggi, sehingga olahraga memiliki peran yang cukup vital dalam pembentukan karakter suatu bangsa. Renang termasuk olahraga yang dapat mewujudkan beberapa tujuan tersebut karena renang bukan ditujukan hanya untuk rekreasi ataupun kesehatan saja melainkan juga untuk prestasi yang mengangkat harkat martabat suatu bangsa.

Badan dunia yang menangani masalah renang terbentuk pada tahun 1905, dengan nama *Federation Internationale de Natation Amature* (FINA). Di Indonesia renang sudah ada sejak lama sebelum kemerdekaan sudah banyak kolam renang di Indonesia, namun hanya untuk kalangan penjajah dan penguasa. Pada tanggal 21 Maret 1951 terbentuk Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI), kemudian tahun 1959 berubah menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). PRSI pada masa sekarang tidak hanya mengurus masalah renang saja tetapi juga loncat indah, renang indah dan polo air.

Dalam cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer, yaitu ; (1) Gaya Bebas (*The Free Style*), (2) Gaya Dada (*Breast Stroke*), (3) Gaya Punggung (*Back Stroke*), (4) Gaya Kupu – kupu (*Butterfly*). Dalam hal ini, yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini adalah pada renang gaya bebas. Menurut Prof. Dr. Dumadi dan Drs. Kasiyo Dwijowinoto, M.

S dalam bukunya “Renang Materi Metode Penilaian”, ada dua istilah tentang renang gaya bebas, yaitu :

Pertama: Renang gaya bebas (*The Free Style*) ialah renang yang benar – benar bebas menggunakan atau memilih salah satu gaya renang dalam nomor gaya bebas.

Kedua:(1). Renang gaya rimau, (2). *The Front Crawl Stroke*, (3). *The Crawl Stroke*.

Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan merupakan salah satu dari beberapa *Club* renang yang berada di kota Medan jln. H.A Manaf Lubis/Gaperta. Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti di *Club* Renang Bina Tirta, para Atlet Pemula *Club* Bina Tirta masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik renang gaya bebas, sehingga untuk mencapai kemampuan renang gaya bebas 50 Meter belum maksimal.

Berdasarkan hasil tes awal (*Pre- Test*) renang gaya bebas 50 meter dari 10 orang yang menjadi subjek penelitian ini, ternyata hanya 2 atlet (20%) yang memiliki ketercapaian hasil latihan, sedangkan selebihnya yaitu 8 atlet (80%) belum memiliki ketercapaian hasil latihan. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 70.62%.

Salah satu upaya meningkatkan kemampuan renang gaya bebas adalah dengan latihan renang menggunakan alat peraga atau alat bantu berupa papan pelampung, *Pull Bouy*, pedal (*Hand Paddle*), dan kaki katak (*Swimming Fins*). Renang dengan menggunakan alat peraga merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi dalam suatu cabang renang gaya bebas terutama bagi pemula. Menurut Dick Hanulla (1928:131). Alat peraga juga dapat mempertinggi pengajaran teknik gaya dan memaksimumkan pengaruh latihan.

Tujuan dari latihan renang menggunakan alat peraga atau alat bantu ini adalah agar kemampuan renang gaya bebas meningkat. Alat peraga adalah bentuk latihan yang sangat efektif

untuk berenang terutama gaya bebas karena, alat peraga atau alat bantu akan merubah stimulus secara berangsur-angsur dalam melakukan renang gaya bebas sehingga akhirnya kemampuan renang gaya bebas 50 meter bagi atlet pemula *Club Bina Tirta Medan* akan meningkat.

Dari permasalahan di atas maka peneliti merasa tertarik melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) pada atlet pemula *Club Bina Tirta Medan* dengan judul “ **Upaya Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan Renang Dengan Menggunakan Alat Peraga Bagi Atlet Pemula *Club Bina Tirta Medan* Tahun 2012** “

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Mengapa kemampuan renang gaya bebas 50 meter rendah? Mengapa kemampuan renang gaya bebas 50 meter perlu ditingkatkan? Faktor-faktor apa yang menyebabkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter rendah? Bagaimana caranya agar kemampuan renang gaya bebas 50 meter meningkat? Apa yang harus dilakukan pelatih agar kemampuan renang gaya bebas 50 meter dapat meningkat?

## **C. Pembatasan Masalah**

Sehubungan dengan luasnya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah maka pembatasan masalah perlu dilakukan guna memperoleh kedalaman kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian secara berikut:

1. Atlet Pemula *Club Bina Tirta Medan* belum menguasai teknik-teknik dalam renang gaya bebas.

2. Hasil limit waktu renang gaya bebas 50 meter Atlit Pemula *Club* Bina Tirta Medan belum mencapai target.
3. Efektifitas menggunakan latihan renang menggunakan alat peraga atau alat bantu terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “ Bagaimanakah latihan renang menggunakan alat peraga/alat bantu (papan pelampung, *pull bouy*, pedal, kaki katak) dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter bagi atlit pemula *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui efektifitas latihan renang menggunakan alat peraga/alat bantu (papan pelampung, *pull bouy*, pedal, kaki katak) untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter bagi atlit pemula *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **A. Manfaat Teoritis**

1. Menemukan teori/ pengetahuan baru tentang peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter melalui alat peraga (papan pelampung, *pull bouy*, pedal, dan kaki katak).
2. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyak masalah dalam peningkatan prestasi olahraga renang

3. Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

## B. Manfaat Secara Praktis

1. Manfaat bagi atlet :

- Dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter
- Sebagai informasi betapa pentingnya latihan renang menggunakan alat peraga (papan pelampung, *pull bouy*, pedal, dan kaki katak) terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter.
- Dapat mengambil nilai yang terkandung didalamnya keberanian, percaya diri, kesehatan, serta dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan atlet.

2. Manfaat Bagi Pelatih :

- Sebagai bahan masukan pelatih untuk peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter
- Menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan alat peraga (papan pelampung, *pull bouy*, pedal, dan kaki katak) sebagai peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter.
- Sebagai informasi bagi mahasiswa olahraga terutama jurusan kepelatihan tentang bentuk- bentuk latihan yang menggunakan media.

3. Manfaat Bagi *Club* :

- Adanya peningkatan kualitas latihan dan pelatihan yang berakibat terhadap peningkatan atlet dan pelatih, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas *club* secara keseluruhan.