

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini membawa dampak dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Khususnya cabang olahraga renang mengalami kemajuan yang sangat pesat, sehingga perkembangan ini mendorong para pembinaan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat.

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya bebas. Untuk itu perlu diperhatikan beberapa komponen kondisi fisik yang sangat mendukung untuk melakukan gerakan yang baik, yakni kecepatan, kekuatan, Daya tahan, serta koordinasi gerak. Renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standar internasional yaitu mempunyai panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman rata-rata 3 meter. Kondisi fisik yang dikemukakan di atas dapat ditingkatkan dengan latihan yang teratur, terencana serta dengan menggunakan program latihan yang baik dan benar. Kemampuan renang gaya bebas tidak hanya dengan berenang saja, tetapi perlu latihan beban secara terprogram, sehingga kemampuan fisik yang menyangkut kecepatan sangat menentukan prestasi olahraga renang khususnya renang gaya bebas. Itu semua tidak akan terbentuk kalau tidak didukung oleh kondisi fisik yang lainnya seperti kekuatan lengan dan kekuatan otot tungkai.

Renang merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari kalangan bawah hingga kalangan atas, baik pria maupun wanita, tua maupun muda. Renang juga tergolong olahraga yang paling menyehatkan dan banyak menggunakan energi.

Jika berbicara masalah prestasi olahraga, tidak semudah yang dibayangkan. Untuk membuat seorang atlet berprestasi tidak hanya mengandalkan latihan teknik saja, tetapi perlu didukung fisik yang baik, dan yang tidak kalah pentingnya adalah dukungan psikologis.

Suatu ketrampilan dalam kegiatan olahraga banyak ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik, teknik dan taktik, yang merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi guna mencapai prestasi. Begitu juga halnya dengan kemampuan berenang, kemampuan kondisi fisik sangat diperlukan, sebab selama berenang, kemampuan akan energi *an aerobik* dan *aerobik* sangat memegang peranan penting.

Peranan *Club* renang sangat penting dalam pengembangan bakat serta dalam mencari bibit yang berpotensi untuk dapat dikembangkan dalam mencapai prestasi yang lebih maksimal. Sehingga dapat dikatakan bahwa klub merupakan suatu wadah/ tempat bagi bibit olahragawan yang profesional.

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. Renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di air dan tempat olahraga ini tidak sama dengan kehidupan sehari-hari.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, khususnya para remaja serta anak-anak. Untuk itu perlu diadakan suatu pembinaan dan pelatihan, sehingga dapat menjadi bibit-bibit atlet yang profesional.

Club Renang Bina Tirta Medan merupakan satu dari beberapa *Club* renang yang ada di kota Medan. *Club* ini sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik di kota Medan maupun diluar kota.

Dalam mencapai prestasi suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik merupakan suatu tuntunan yang harus dipenuhi atau dimiliki setiap atlet untuk dapat mempelajari ketrampilan atau kemampuan dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga, karena tanpa memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak mungkin mencapai prestasi yang diharapkan. Setelah potensi dan bakat para atlet diketahui sesuai cabang olahraga, kemudian pelatih dapat meningkatkan atau membentuk kondisi fisik atletnya melalui latihan-latihan yang disesuaikan dengan kemampuan cabang olahraga yang ditekuninya.

Namun walaupun demikian, bukan berarti *Club* tersebut tidak mempunyai masalah sebab pada waktu seleksi Kejurnas Renang Antar Propinsi Sumut (KRAPSU) pada tanggal 19 Maret 2011 tidak satupun atlet putra mereka yang mampu menembus limit waktu gaya punggung 50 meter yang dipatokkan oleh Pengda PRSI Sumut sebagai syarat untuk lolos Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia Bulan Desember Tahun 2011 di Surabaya, dan Antar Pelajar yang dilaksanakan pada Juli tahun 2011 di kolam renang Selayang Medan, Contoh seorang atlet yang bernama M Ilham syaputra menempuh waktu 36.21 detik pada (KRAPSU) tetapi waktu yang ditetapkan oleh pengda 26.61 detik untuk dapat ikut dalam Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia, maka atlet tersebut tidak lolos KRAPSI.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari salah satu pelatih *Club* itu yang bernama Yudi Nopiandi S.Pd pada tanggal 24 Mei 2012, limit waktu gaya punggung 50 meter putra yang ditentukan untuk lolos pada *Event* KRAPSI 2011 di Surabaya yaitu, antara lain.

1. Kelompok Umur (KU IV usia 10 tahun kebawah) limit waktunya(tidak ikut serta)
2. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 30,76detik.
3. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 27,78 detik
4. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 26,61 detik

Dari empat limit waktu di atas, *Club Bina Tirta* lebih mengharapkan kelompok umur I dan II untuk dapat menembus limit waktu itu, karena pada kelompok umur ini para atlet putra mereka seluruhnya sudah menguasai teknik gaya punggung dengan baik.

Tabel 1:Berikut Nama-nama Data Atlet Putra *Club Renang Bina Tirta Medan* 2012

No.	Nama	Usia	Lama latihan
1.	M.Raindra Kusuma	16 Tahun	2 tahun
2.	Eki Firdian Fauzi	16 Tahun	2 tahun
3.	Indra Prawana	17 Tahun	2 tahun
4.	Agus Priyadi	15 Tahun	2 tahun
5.	Ikhsan Ramadi	16 Tahun	2 tahun
6.	Wahyu Abdullah	15 Tahun	2 tahun
7.	M.Dika Rizky	16 Tahun	2 tahun
8.	Putra Krisna	15 Tahun	2 tahun

Sumber: Dokumen Bina Tirta Medan 2012

Tabel 2: Hasil Data Tes Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya Punggung Atlet Renang Putra *Club Bina Tirta Medan*

No.	Nama Atlet	Waktu (detik)			Waktu Terbaik	Kategori
		Timer I	Timer II	Timer III		
1.	M.Raindra Kusuma	00.36.51	00.36.21	00.37.21	00.36.21	sedang
2.	Eki Firdian Fauzi	00.40.21	00.39.43	00.40.31	00.39.43	kurang
3.	Indra Prawana	00.39.51	00.36.60	00.39.41	00.36.60	sedang
4.	Agus Priyadi	00.38.21	00.37.06	00.39.21	00.37.06	kurang
5.	Ikhsan Ramadi	00.37.21	00.36.33	00.38.21	00.36.33	sedang
6.	Wahyu Abdullah	00.36.81	00.36.46	00.36.61	00.36.46	sedang
7.	M.Dika Rizky	00.39.25	00.38.26	00.38.29	00.38.26	kurang
8.	Putra Krisna	00.37.21	00.36.53	00.38.21	00.36.53	kurang

Sumber: Dokumen Bina Tirta Medan 24 mei 2012

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan bahwa atlet putra *ClubRenang Bina Tirta Medan*, khususnya dalam renang gaya punggung masih terdapat kekurangan kemampuan renangnya. Hal ini disebabkan keadaan kondisi fisik atlet kurang memadai terutama pada unsur kekuatan otot tangandan kekuatan otot kaki, karna pada saat saya melakukan tes renang gaya punggung 50 meter kecepatan atlet kurang maksimal.

Dalam renang gaya punggung disamping faktor teknik, faktor kondisi fisik sangat diperlukan terutama kekuatan otot tangan, dan kekuatan otot kaki, serta otot yang lainnya. Renang gaya punggung (dalam melawan tahanan air) terutama pada saat melakukan gerakan tangan (masuk permukaan air, menangkap, menarik, mendorong), dan pada gerakan kaki (naik turun mengarah lurus) semuanya tidak terlepas dari kekuatan dan kelincahan otot-otot tangan, dan tungkai kaki. Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan suatu latihan yang sesuai.

Adapun latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya punggung antara lain latihan *Interval* menggunakan *Hand Peddal (Gripper)* dan latihan *Interval* menggunakan *Swimming fins*(kaki katak).Kedua faktor kondisi fisik tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan kecepatan renang khususnya gaya punggung

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul“**Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Melalui Latihan *Interval* Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddles* Dengan *Swimming Fins* Pada Atlet Putra Usia 15-18 Tahun *Club Bina Tirta Medan 2013*”.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diteliti dapat di identifikasikan sebagai berikut: Apakah dengan menggunakan alat bantu *hand paddles* dan *swiming fins* dalam latihan renang, dapat menambah kecepatan renang gaya punggung 50 meter?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi di atas, maka masalah dalam penelitian ini akan dibatasi pada alat bantu *hand paddles* dan *swimming fins* terhadap peningkatan latihan kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet putra usia 15 – 18 tahun *Club Bina Tirta Medan*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah peningkatan latihan kecepatan renang gaya punggung 50 meter dengan menggunakan alat bantu *hand paddles* dan *swimming fins* pada atlet putra usia 15 – 18 tahun *Club Bina Tirta Medan* 2012

E. Tujuan Penelitian

Meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 50 meter dengan menggunakan alat bantu *hand paddles* dan *swimming fins*.

F. Manfaat Penelitian

Setelah Penelitian ini selesai, diharapkan berguna untuk:

1. Pelatih umumnya dan bagi atlet renang putra club bina tirta medan khususnya dapat berdaya guna untuk upaya peningkatan latihan kecepatan renang gaya punggung hanya dengan menggunakan alat bantu *hand paddles* dan *swimming fins*.
2. Para pengurus umumnya dan para pelatih khususnya untuk tidak melupakan dan hanya menerapkan latihan fisik aja dalam meningkatkan kecepatan renang gaya punggung, tetapi penting juga menerapkan latihan dengan menggunakan alat bantu seperti *hand paddles* dan *swimming fins*.