

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah.

Seiring dengan perkembangan zaman saat ini, ilmu pengetahuan dan teknologi menjadikan manusia lebih giat dalam beraktivitas yang bertujuan untuk membekali diri dengan ilmu, keterampilan (*skill*), dalam segala bidang dan termasuklah di dalamnya bidang olahraga, dan termasuk di dalamnya cabang olahraga renang. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang baik dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan dan tungkai.

Renang banyak digemari masyarakat, khususnya para remaja dan anak-anak, dan perkembangan prestasinya pun sejauh ini cukup berkembang pesat di Indonesia karena merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sering dipertandingkan pada kejuaraan-kejuaraan olahraga baik di tingkat nasional maupun internasional. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mendapatkan prestasi terbaik itu, diantaranya dapat diperoleh dengan cara melakukan latihan (*training*). Menurut Syafruddin ( 2011 : 16 ) pada prinsipnya latihan (*training*) olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak/terbaiknya. Dalam pengertian luas *training* merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya.

Prestasi terbaik atau yang biasa disebut dengan prestasi puncak (*top performance*) dalam pembinaan olahraga diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan dengan kata lain

bahwa proses persiapan dimaksud mencakup seluruh proses yang dimulai dari penyusunan program latihan, implementasi program di lapangan, dan sampai kepada evaluasi program di lapangan, dan sampai kepada evaluasi program latihan secara bertahap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Ketiga tahap proses ini merupakan inti dari kegiatan pembinaan prestasi olahraga dapat dilakukan sesuai dengan rentangan waktu perencanaan yang tersedia.

Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus di mulai dari usia dini untuk dapat memperoleh bibit olahragawan yang berbakat dan berpotensi untuk dibina menjadi atlet yang berprestasi dengan pemberian bentuk-bentuk latihan yang sesuai, terencana secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan.

Dalam pencapaian prestasi olahraga (*sports performance*) yang diperoleh seseorang melalui kegiatan olahraga hasilnya terlihat dalam bentuk kemampuan (*ability*) fisik dan keterampilan (*skill*) motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga. Syafruddin (2011 : 16) menganjurkan sebagai berikut : untuk mengoptimalkan proses *training* dan atau latihan yang dilakukan, maka seorang pelatih harus mampu: (a) memahami komponen-komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang diperlukan pada cabang olahraga yang dibina. (b) memahami metode-metode latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang relevan dengan kebutuhan cabang olahraganya. (c) merumuskan tujuan latihan, memilih metode latihan, dan bentuk-bentuk latihan yang tepat. (d) menggunakan media dan alat / perlengkapan latihan secara efektif dan mampu memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan latihan.

(e) memahami karakteristik / ciri-ciri pembebanan latihan. (f) memahami prinsip-prinsip latihan. (g) memahami tingkatan-tingkatan *training* dikaitkan dengan usia pembinaan.

Perkumpulan atau *club-club* renang di seluruh Indonesia maupun di dunia semuanya pasti terus mencari bibit-bibit atlet yang akan dibina untuk berprestasi dimasa yang akan datang, begitu pula perkumpulan renang lumba-lumba Binjai yang terletak di Sumatera Utara. Perkumpulan renang lumba-lumba Binjai ini merupakan satu-satunya *club* renang di kota Binjai yang sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan dan mencetak bibit-bibit atlet renang yang diharapkan mampu mengangkat prestasi olahraga renang di Sumatera Utara khususnya perkumpulan renang lumba-lumba Binjai. Perkumpulan renang lumba-lumba Binjai ini berlokasi di jalan Ir. Juanda Binjai dan telah berdiri sejak tahun 2001. Perkumpulan renang lumba-lumba Binjai memiliki 2 kolam renang yang dijadikan tempat latihan dengan kedalaman kolam renang yang bervariasi, kolam induk kanan dan kiri kedalaman 1,5 meter sampai 1,80 meter, dan tengah, 2,5 meter dengan panjang kolam 50 meter dan lebar 25 meter.

Pelatih kepala di perkumpulan ini adalah Bapak Benton Manik, beliau dibantu oleh beberapa asisten pelatih lainnya dalam proses latihan para atlet di perkumpulan renang lumba-lumba Binjai. Club ini mempunyai atlet sebanyak 24 orang dengan 16 orang putra dan 8 orang putri. Club ini telah mengikuti beberapa *event-event/kejuaraan* baik yang diselenggarakan di kota binjai maupun kejuaraan yang diselenggarakan oleh daerah sumatera utara. Kejuaraan yang telah diikuti

club lumba-lumba Binjai diantaranya kejuaraan PORWIL, O2SN, POPDASU, maupun kejuaraan renang antar perkumpulan Se-Sumatera Utara (KRAPSU).

**Tabel 1.1 Daftar Nama-nama Atlet Putra Usia 11-12 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012**

No	Nama	Usia	Lama latihan	Kejuaraan
1	Gilang. A	12 tahun	1 tahun	Antar club
2	Gunawan. S	12 tahun	1 tahun	Antar club
3	Arie. L. Manik	12 tahun	1 tahun	Antar club
4	Ardiansyah. P	11 tahun	7 bulan	Antar club
5	Sinar. Manik	11 tahun	7 bulan	Antar club

Berdasarkan daftar rekor kelompok umur yang telah ditentukan oleh PRSI untuk kelompok umur yang telah ditetapkan pada kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia di Surabaya pada tanggal 27 s/d 30 Des 2011.

Adapun hasil rekor dari kejuaraan tersebut untuk gaya dada 50 meter sebagai berikut :

1. kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 33,02 detik.
2. kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 31,44 detik.
3. kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 29,40 detik.

Dari hasil rekor dari kejuaraan tersebut dapat dibuat norma atau klasifikasi nilai pada renang gaya dada kelompok umur (KU) III.

**Tabel 1.2 Kriteria Penilaian Berdasarkan Dari Hasil Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI).**

NO.	Kriteria penskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	91% - 100%	00.36.01-00.33.02	Baik sekali
2	81% - 90%	00.39.31-00.36.00	Baik
3	71% - 80%	00.42.62-00.39.30	Cukup / rata-rata
4	61% - 70%	00.45.92-00.42.61	Kurang.
5	< 60%	< 00.45.91	Kurang sekali

**Tabel 1.3 Hasil Data Tes Pendahuluan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Putra 11-12 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai.**

No	Nama	Catatan Waktu			Catatan waktu Terbaik( detik)	Target Waktu
		I	II	III		
1	Gilang. A	43.08	43.67	43.57	00.43.08	38.77
2	Gunawan. S	44.94	45.23	45.09	00.44.94	40.44
3	Arie. L. Manik	45.47	45.38	45.79	00.45.38	40.84
4	Ardiansyah. P	57.16	57.39	57.09	00.57.09	51.38
5	Sinar. Manik	51.72	51.89	51.95	00.51.72	46.54

Bila dilihat berdasarkan dari hasil kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI) di Surabaya pada tanggal 27 s/d 30 Des 2011 tersebut belum ada atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai yang mengikuti kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI), karena waktu yang telah diperoleh oleh atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai belum mampu untuk menembus limit waktu yang telah ditentukan oleh PRSI untuk lolos mengikuti kejuaraan nasional tersebut. namun untuk mencapai target tersebut tidaklah menjadi hal yang mudah menurut pelatih perkumpulan renang lumba-lumba Binjai tersebut, akan tetapi setidaknya mampu meningkatkan hasil

kecepatan renang untuk mengalahkan waktu yang telah diperoleh oleh para atlet-atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai.

Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut karena selama ini perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah mengikuti berbagai kejuaraan-kejuaraan yang sering diadakan khususnya di Sumatera Utara, di samping itu perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah melatih atletnya dengan program dan teknik melatih renang khususnya gaya dada, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui permasalahan yang terjadi selama ini, sehingga penulis melakukan pendekatan kepada pelatih dan melakukan pengamatan kepada atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai untuk mengetahui lebih lanjut permasalahan yang terjadi di atas berdasarkan dari hasil melakukan tes awal pendahuluan pada tanggal 20 September 2012 penulis melihat dan berkesimpulan bahwa permasalahan yang selama ini terjadi adalah masih terdapatnya kekurangan pada daya tahan dan kekuatan otot lengan sehingga kecepatan yang dihasilkan para atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai terjadi tidak maksimalnya dorongan pada air. Seiring dengan hal di atas maka peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan fisik menggunakan media / alat yang dalam perlakuannya sangat berkaitan dengan teknik berenang gaya dada.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu, sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kecepatan renang?

2. Bagaimanakah meningkatkan kecepatan renang?
3. Apakah latihan menggunakan alat bantu *gripper* dan *pull buoy* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra usia 11-12 tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012/2013. ?
4. Apakah ada peningkatan hasil latihan setelah menggunakan *gripper* dan *pull buoy* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra usia 11-12 tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012/2013 ?

#### **C. Pembatasan Masalah.**

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

“ Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Melalui Latihan Menggunakan Alat Bantu *Gripper* dan *Pull buoy* Pada Atlet Putra Kelompok Umur III ( 11-12 Tahun ) Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012/2013.

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah tersebut di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan menggunakan alat bantu *gripper* dan *pull buoy* atlet putra usia 11-12 tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012/2013. ?

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

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan menggunakan alat bantu *gripper* dan *pull buoy* pada atlet putra usia 11-12 tahun perkumpulan renang lumba-lumba Binjai 2012/2013.

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

1. Bagi para atlet menjadi salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai upaya dalam peningkatan prestasi.
2. Bagi para pelatih sebagai bahan masukan bahwasanya latihan menggunakan alat bantu *gripper* dan *pull buoy* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada.
3. Bagi perkumpulan renang lumba-lumba Binjai memberikan informasi tentang latihan menggunakan alat bantu *gripper* dan *pull buoy* sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil kecepatan renang dada.