

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ketempat yang lain. Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernafasan.

Renang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal perbedaan jenis kelamin, perbedaan umur, semua orang dapat melakukannya. Serta berenang adalah olahraga yang sangat ekonomis, karena dengan biaya yang sedikit saja kita dapat berenang ke kolam renang dan berenang sepuasnya. Praktis dapat dilakukan pagi, siang, maupun malam hari, selain itu juga dapat dilakukan perorangan. Sekarang yang menjadi penghambat adalah keinginan dari diri sendiri.

Pemantauan bakat renang sejak dini, yaitu sejak usia anak-anak diharapkan akan memperoleh bibit perenang-perenang yang unggul dan berpotensi. Pembinaan yang lebih lanjut, pemberian gerak dasar yang baik dan benar serta latihan yang dilakukan secara teratur membantu anak mencapai hasil yang maksimal.

Renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di dalam air atau kolam renang dengan ukuran standart internasional yaitu mempunyai panjang 50 Meter dan lebar 25 Meter serta kedalaman rata-rata 3 Meter.

Keterampilan gerak yang membutuhkan kemampuan koordinasi, merupakan bentuk keterampilan yang kompleks, memudahkan pembelajaran gerak yang kompleks pula. Menurut

Singer (1982 : 120) “ bentuk-bentuk gerakan atau aktivitas yang diajarkan dapat dibagi-bagi menjadi beberapa bagian “. Dalam pelajaran renang selain pengenalan air, mengambang dan meluncur siswa dapat terlebih dahulu dilatih untuk menggerakkan tungkai sebelum belajar menggerakkan kaki dan bagian-bagian lainnya.

Dalam renang khususnya pada gaya dada memiliki beberapa teknik dasar, yaitu: pernafasan, meluncur, mengapung, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, start, pembalikan dan finish. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka setiap teknik dasar tersebut perlu dikoordinasikan dengan benar dan baik. Koordinasi yang dimaksud disini adalah penggabungan beberapa teknik dasar yang dirangkaikan jadi satu bentuk latihan. Latihan koordinasi renang ini juga dapat dilakukan dengan banyak variasi latihan, misalnya: dengan menggunakan alat, tanpa alat, secara berpasangan dan sebagainya..

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 bahwa di *Club* renang Bina Tirta memiliki sekolah renang untuk melatih dasar-dasar renang diantaranya adalah gaya dada, tujuan dari sekolah *Club* renang Bina Tirta ini bukan hanya untuk melatih atlit-atlit saja melainkan ada juga melatih dasar-dasar renang, baik itu meluncur, gerakan kaki, pernafasan, tangan, dan koordinasi keseluruhan. Adapun masalah yang dialami *Club* ini dalam melatih renang gaya dada bagi atlet pemula adalah kurangnya kemampuan renang gaya dada, dimana pada saat melakukan renang gaya dada masih banyak atlet melakukan gerakan-gerakan yang salah, terutama di bagian kaki karena tidak adanya dorongan, lecutan pada bagian kaki tersebut, maka mengakibatkan renang gaya dada 25 meter belum maksimal.

Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam berbagai cabang olahraga harus didukung oleh bagian yang memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai

hal ini seperti diungkapkan oleh Sajoto (1988 : 3) “ bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya kondisi fisik”. Maka keberhasilan dalam menguasai teknik maupun kecepatan dalam renang tak terlepas dari kondisi fisik yang cukup.

Berdasarkan hasil tes awal (*Pre- test*) renang gaya dada 25 meter dari 8 orang yang menjadi subjek peneliti ini, ternyata hanya 2 atlet (25 %) yang memiliki ketercapaian hasil latihan. Sedangkan selebihnya yaitu 6 atlet (75 %) yang belum memiliki ketercapaian hasil latihan. Nilai rata-rata yang diperoleh hanya mencapai 36.50%.

Salah satu upaya meningkatkan kemampuan latihan gerakan kaki renang gaya dada adalah dengan latihan renang menggunakan alat bantu berupa papan pelampung. Renang dengan menggunakan alat bantu merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi dalam satu cabang renang gaya dada terutama bagi pemula. Menurut Dick Hanulla (1928 : 131) “ alat peraga atau alat bantu juga dapat mempertinggi pengajaran teknik gaya dan memaksimalkan pengaruh latihan.

Tujuan dari latihan renang menggunakan alat bantu ini adalah agar kemampuan latihan gerakan kaki renang gaya dada meningkat, peneliti merencanakan peningkatan menjadi 80% dengan nilai setiap individu mencapai 10%. Alat bantu adalah bentuk latihan yang sangat efektif untuk berenang terutama gaya dada karena, alat bantu akan merubah stimulus secara berangsur-angsur dalam melakukan renang gaya dada sehingga akhirnya kemampuan renang gaya dada 25 meter atlet *Club Bina Tirta Medan* akan meningkat.

Mencermati permasalahan diatas maka, untuk itu peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “ **Upaya Peningkatan Latihan Gerakan Kaki Renang Gaya Dada Melalui Alat Bantu Papan Pelampung Pada Atlet *Club Bina Tirta* Usia 13-15 tahun 2013** ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut : Faktor - faktor apa saja yang mempengaruhi hasil renang gaya dada 25 meter pada atlet club Bina Tirta usia 13-15 tahun 2013?, Latihan apa saja yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 25 meter?, Apakah latihan menggunakan papan pelampung dapat meningkatkan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan jarak 25 meter pada atlet club Bina Tirta usia 13-15 tahun 2013?, Bagaimana caranya agar latihan renang gaya dada 25 meter dapat meningkat pada atlet club Bina Tirta usia 13-15 tahun 2013?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang berbeda dan masalah yang lebih luas maka perlu pembatasan masalah dalam penelitian. Adapun yang menjadi pembatasan masalah adalah “Melihat upaya peningkatan kemampuan latihan gerakan kaki renang gaya dada melalui alat bantu papan pelampung pada atlet club Bina Tirta usia 10-15 tahun 2012 ”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah sebagai berikut: “ Bagaimanakah latihan renang menggunakan alat bantu papan pelampung dapat meningkatkan kemampuan latihan gerakan kaki renang gaya dada pada Atlet *Club* Bina Tirta usia 13-15 Tahun 2013?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui efektifitas latihan renang menggunakan alat bantu papan pelampung untuk meningkatkan kemampuan latihan gerakan kaki renang gaya dada bagi atlet *Club Bina Tirta Medan Tahun 2013*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi harapan dalam penelitian ini sehingga memberikan manfaat sebagai berikut:

A. Manfaat Teoritis

1. Menemukan teori/ pengetahuan baru tentang peningkatan kemampuan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan jarak 25 meter melalui alat bantu papan pelampung.
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 latihan gerakan kaki renang gaya dada 25 meter.

- Sebagai informasi betapa pentingnya latihan renang menggunakan papan pelampung terhadap peningkatan kemampuan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan jarak 25 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 latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan jarak 25 meter.
- Menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan alat bantu papan pelampung sebagai peningkatan kemampuan latihan gerak kaki renang gaya dada dengan jarak 25 meter.
- Sebagai informasi bagi mahasiswa olahraga terutama jurusan kepelatihan tentang bentuk-bentuk latihan yang menggunakan alat bantu.

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.