

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai dan daya apung juga pernapasan secara harmonis.

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.

Perkumpulan renang Bina tirta Medan merupakan salah satu *Club* renang yang ada di kota Medan. *Club* ini sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik di kota Medan maupun diluar kota.

Namun walaupun demikian, bukan berarti *Club* tersebut tidak mempunyai masalah sebab pada waktu seleksi Kejurnas Renang Antar Propinsi Sumut (KRAPSI) pada tanggal 27 Desember 2011 tidak satupun atlet putra mereka yang mampu menembus limit waktu gaya bebas 50 meter yang dipatokkan oleh Pengda PRSI Sumut sebagai syarat untuk lolos Kejurnas Renang Bulan Oktober Tahun 2012 di Surabaya, dan Antar Pelajar yang dilaksanakan pada Juli Tahun 2011 di kolam renang Selayang Medan, Contoh seorang atlet yang bernama

M ikhlasul menempuh waktu 35.98 detik pada seleksi (KRAPSI), tetapi waktu yang ditetapkan oleh pengda 27.95 detik maka atlet tersebut tidak lolos kejunas.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari salah satu pelatih *Club* itu pada tanggal 15 Mei 2013, limit waktu gaya bebas 50 meter putra yang ditentukan untuk lolos pada *Event* nasional yaitu, antara lain.

1. Kelompok Umur (KU IV usia 10 tahun kebawah) limit waktunya 30,60 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

Dari hasil rekor dari kejuaraan tersebut dapat dibuat norma atau klasifikasi nilai pada renang gaya bebas kelompok umur (KU) II dan kelompok umur (KU) III dan untuk nilai rata-rata kecepatan KU II dan III dapat dijumlahkan kemudian dibagi 2, yaitu $27.95 + 25.51 = 26.73$ sekon.

Dari empat limit waktu di atas, *Club* Bina tirta Medan lebih mengharapkan kelompok umur II dan III untuk dapat menembus limit waktu itu.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan bahwa atlet putra *Club* Renang Bina tirta Medan, khususnya dalam renang gaya bebas (*freestyle/crawl*) masih terdapat kekurangan kemampuan renangnya. Hal ini disebabkan keadaan kondisi fisik dan teknik atlet kurang memadai terutama pada unsur kekuatan ototlengan, kekuatan otot tungkai serta daya apung, karena pada saat peneliti melakukan tes renang gaya bebas 50 meter kecepatan atlet kurang maksimal.

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

Adapun latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas antara lain latihan *Interval* dan harapan sebagai peneliti melakukan penelitian ini supaya para atlet Bina Tirta Medan mencapai target 71%. faktor kondisi fisik tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan kecepatan renang khususnya gaya bebas.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Kecapatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Dengan *Metode Interval* Menggunakan *pull bouy* Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu, sebagai berikut: faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013? Apakah faktor kondisi fisik dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun

2013? Apakah metode *interval* Menggunakan *pull bouy* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: “Upaya peningkatan Kecapatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Dengan Metode *Interval* Menggunakan *pull bouy* Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: Bagaimanakah metode *interval* Menggunakan *pull bouy* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan metode *interval* Menggunakan *pull bouy* Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian mengetahui dan menemukan hasil peneliti, maka sangat di harapkan bermanfaat untuk:

1. AtletPerkumpulan Renang Bina Tirta MedanTahun 2013 yaitu sebagai sumbangan dalam memecahkan masalah kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.
2. Memberikan informasi tentang pentingnya Metode *Interval* Menggunakan *pull bouy* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Pada Atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih bahwasanya metode *Interval* Menggunakan *pull bouy* memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putera Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.