

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan kita sekarang ini, tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga saat ini sangat menjadi kebutuhan bagi manusia. Karena kegiatan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari semua aspek kehidupan manusia. Kesehatan jasmani dan rohani bagi manusia merupakan suatu hal yang penting dalam menghadapi tantangan hidup sepanjang hidupnya. Bagaimana pula suatu bangsa akan membangun bangsanya kalau masyarakatnya tidak sehat.

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

Dunia renang sudah dikenal sejak zaman kuno dan di Indonesia renang dikenal sebelum kemerdekaan, ini hanya dilakukan oleh bangsa kulit putih serta bagi mereka yang berada saja. Di Indonesia renang semakin berkembang dan konfentetif buktinya sudah semakin banyak di jumpai perkumpulan renang maupun klub di Indonesia. Adapun nama persatuan renang di Indonesia adalah PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) yang terbentuk pada tahun 1959. Renang merupakan salah satu 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 standart internasional yaitu mempunyai panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman rata-rata 3 meter. Kemampuan renang gaya bebas tidak hanya dalam berenang saja, tetapi perlu latihan beban secara terprogram, sehingga kemampuan fisik yang menyangkut kecepatan sangat menentukan kecepatan olahraga renang khususnya renang gaya bebas. Itu semua tidak akan terbentuk kalau tidak di dukung oleh bentuk latihan yang di terapkan oleh pelatih terutama latihan fisik dan renang berulang-ulang.

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

Dalam cabang olahraga renang ada beberapa gaya yang cukup populer yaitu : Gaya bebas (*The Free Style*), (2) Gaya Dada (*Breast Stroke*), (3) Gaya Punggung (*Back Stroke*), (4) Gaya Kupu (*Butterfly*).

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

Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan merupakan salah satu dari beberapa klub renang yang berada di Kota Medan. Yang terletak di jalan H.A Manaf Lubis/Gaperta. Klub Renang ini berdiri Pada Tanggal 1 Januari 2009. Bina Tirta Medan ini dilatih oleh Bapak Yudi Nopiadi S.Pd sekalu pelatih Renang KONI medan dan Bapak Drs. Usman. Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilakukan di klub Renang Bina Tirta, para Atlet Pemula masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik renang gaya bebas, sehingga untuk mencapai kecepatan renang gaya bebas yang ditargetkan pelatih belum dapat tercapai.

Berdasarkan hasil test pendahuluan renang gaya bebas 50 meter dari 10 orang yang menjadi subjek penelitian ini, ternyata hanya 2 atlet yang memiliki ketercapaian hasil latihan, sedangkan selebihnya belum memiliki ketercapaian hasil latihan.

**Tabel 1 : Kriteria penilaian renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Bina Tirta Medan**

NO	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	100%	00.34.34 <	Sangat Baik
2	90%	00.34.35-00.40.05	Baik
3	80%	00.40.06-00.45.05	Sedang
4	70%	00.45.06-00.50.05	Kurang
5	60%	00.50.06 >	Sangat Kurang

Sumber : Kolabolator Kedua Pelatih

**Tabel 2 : Data-data Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan**

NO	Nama	Jenis Kelamin	Tgl Lahir	Alamat
1	Arin	P	11 Okt 2000	Jl. Marelan V Psr II
2	Maulana Sutan	L	24 Maret 2003	Jl. Gaperta No. 19
3	M. Imbalo Zaky	L	23 Okt 2001	Jl. Gaperta No. 19
4	Tarisa Diba Fitriani	P	05 Juni 2001	Jl. Gaperta VII H.30
5	Fadjrln Nurul Izzah	P	10 Juni 2001	Jl. Gaperta 12 189K
6	Daud Putra Perkasa	L	14 Okt 2000	Jl. Pantai Timur 61K
7	Chintya	P	01 Mei 2001	Jl. Bakti Luhur gg gitar
8	Zinedin Yazid Zidan	P	15 Mei 2002	Jl. Bakri Luhur G Rotan
9	Chinta Y	L	25 Nov 2001	Jl. Balai Desa No.01
10	Hafis Siregar	L	08 Maret 2001	Jl. Gaperta VIII H N 56

**Tabel 3 : Hasil Observasi Tes Pendahuluan Renang gaya bebas 50 meter Atlet pemula usia 10-15 tahun Bina Tirta Medan**

NO	Nama	Umur	Waktu	Kategori
1	Arin	14	00.43.03	Sedang
2	Maulana Sutan	10	01.04.03	Sangat Kurang
3	M. Imbalo Zaky	13	01.00.04	Sangat Kurang
4	Tarisa Diba Fitriani	13	00.44.60	Sedang
5	Fadjrin Nurul Izzah	13	00.48.10	Kurang
6	Daud Putra Perkasa	14	00.53.37	Sangat Kurang
7	Chintya	13	00.41.14	Sedang
8	Zinedin Yazid Zidan	12	00.53.37	Sangat Kurang
9	Chinta Y	10	01.04.24	Sangat Kurang
10	Hafis Siregar	13	01.0023	Sangat Kurang

Test pendahuluan ini menggunakan alat test seperti Stopwactch,Pluit,Kolam renang dan alat tulis untuk mengukur kecepatan tes awal atlet renang Gaya bebas Bina Tirta medan

Adapun latihan yang meningkatkan kecepatan renang gaya bebas adalah dengan latihan dengan menggunakan alat bantu *Hand Padle* dan Papan Pelampung. Renang dengan menggunakan alat bantu ini merupakan salah satu bentuk latihan yang mempengaruhi dalam suatu cabang renang gaya bebas terutama bagi Atlet pemula.

Tujuan dari latihan renang dengan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* dan dengan menggunakan alat bantu Papan Pelampung agar kecepatan renang gaya bebas meningkat. Alat bantu adalah bentuk latihan yang sangat efektif untuk

berenang gaya bebas karena, alat bantu akan merubah simulasi secara berangsur angsur dalam melakukan renang gaya bebas sehingga ahirnya kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula usia 10-15 tahun Club renang Bina Tirta Medan akan meningkat.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik mengadakan penelitian pada Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Bentuk Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Dengan Menggunakan Alat Bantu Papan Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013”**.

## B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013?
2. Apakah latihan yang mendukung kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013?
3. Apakah latihan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* dapat mempengaruhi terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan renang Bina Tirta Medan Tahun 2013?
4. Apakah latihan dengan menggunakan alat bantu Papan Pelampung dapat mempengaruhi terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013 ?
5. Manakah lebih besar pengaruhnya antara bentuk latihan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* dengan bentuk latihan dengan menggunakan alat bantu Papan Pelampung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 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 : Perbedaan Pengaruh Bentuk Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddle* Dengan Menggunakan Alat Bantu Papan Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013 ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan menggunakan alat bantu papan pelampung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013 ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan menggunakan Alat bantu *Hand Paddle* dengan latihan menggunakan Papan Pelampung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013 ?



### **E. Tujuan Penelitian**

Adapaun Tujuan Penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan dengan menggunakan alat bantu Papan Pelampung terhadap kecepatan renang 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013 .
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara bentuk latihan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* dengan menggunakan Alat bantu Papan Pelampung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 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. Atlet Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013 yaitu sebagai sumbangan dalam memecahkan masalah kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

2. Memberikan informasi kepada Atlet, Pelatih, dan Mahasiswa tentang pentingnya bentuk latihan dengan menggunakan alat bantu *Hand Paddle* dengan bentuk latihan menggunakan alat bantu Papan Pelampung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih bahwasanya bentuk latihan menggunakan Alat bantu Hand Paddle dengan menggunakan alat bantu Papan Pelampung memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Pemula Usia 10-15 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.