

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah berkembang menjadi suatu fenomena yang meliputi seluruh lapisan masyarakat dunia. Melalui olahraga ambisi dan prestasi pribadi maupun bangsa dapat terangkat ke tempat yang lebih terhormat. Melalui olahraga juga persahabatan dapat terjalin. Olahraga bermula dari adanya kebutuhan dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, mengembangkan fungsional, ketrampilan, alternatif penyaluran hasrat bergerak yang berupa olahraga salah satunya adalah olahraga renang.

M. Sajoto (1990:232) mengatakan bahwa "Renang merupakan olahraga yang sudah ada sejak dulu, yang bertujuan untuk membela diri dalam menghadapi tantangan-tantangan alam seperti banjir atau meluapnya air sungai, tetapi dengan kemajuan zaman dan peradaban manusia sekarang renang juga mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain untuk olahraga pendidikan, olahraga rehabilitasi, dan olahraga prestasi". Menurut Sukinta (1987:72) Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi juga anak-anak, orang tua, baik pria maupun wanita. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang baik dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang (Kasiyo Dwijowinoto,1979:1).

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.

Olahraga renang tidak hanya mengandalkan pada kondisi fisik seseorang tetapi harus memperhatikan teknik dasar renang. Renang memiliki beberapa teknik dasar, yaitu: Mengapung, meluncur, gerak nafas, dan koordinasi gerak (Kurnia dan Murni 1991:10). Penguasaan teknik dasar renang merupakan dasar penguasaan gaya renang.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga renang diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (M.Sajoto,1998: 57).

Salah satu gaya yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan renang adalah gaya bebas atau *crawl stroke*. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dari semua gaya yang terdapat dalam cabang olahraga renang. Sesuai dengan pendapat Thomas (2003:13) yang menyatakan bahwa “Gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang anda akan dinilai”. Dari pernyataan tersebut membuktikan bahwa gaya bebas atau *crawl stroke* merupakan gaya tercepat.

Dalam renang gaya bebas gerakan maju ke depan sebagian besar di tentukan oleh gerakan lengan, sedangkan gerakan kaki terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar (Sukintoko,1983: 9). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan lengan lebih mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas. Untuk menghasilkan gerakan lengan yang maksimal seorang perenang harus menguasai teknik kayuhan lengan yang baik dan benar. Selain itu, kemampuan *power* otot lengan juga sangat mempengaruhi hasil kecepatan berenang gaya bebas. Oleh karena itu, kemampuan gerakan lengan harus dilatih dan ditingkatkan.

Club Lumba-Lumba Binjai merupakan salah satu *club* renang di Sumatera Utara dan satu-satunya di kota Binjai yang sudah turut bersaing dalam kejuaraan-kejuaraan. *Club* ini dibentuk pada tanggal 1 Mei 2002, *club* ini dipimpin oleh Ucok Raden serta dilatih oleh Benton Manik. *Club* ini mempunyai atlet sebanyak 32 orang dengan 22 orang putra dan 10 orang putri. *Club* tersebut telah banyak mengikuti *event-event* baik di kota Binjai, Medan maupun yang digelar diluar daerah yang ada Sumatera Utara. Kejuaraan yang telah diikuti *club* tersebut diantaranya Kejuaraan Pekan Olahraga Wilayah, Olimpiade Olahraga dan Seni Nasional, Pekan Olahraga Pelajar Sumatera Utara, maupun kejuaraan renang antar perkumpulan se-Sumatera Utara (KRAPSU).

Namun yang menjadi masalah dalam *club* tersebut adalah tidak ada satupun atlet putra *club* Lumba-Lumba Binjai yang telah mengikuti Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) terutama pada

kelompok umur (KU) II. Hal tersebut disebabkan masih jauhnya catatan waktu atlet *club* Lumba-Lumba Binjai dari waktu yang ditentukan oleh pengda Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) sumut agar dapat lolos mengikuti *event* KRAPSI.

Berdasarkan informasi yang saya peroleh dari salah satu pelatih *club* tersebut yang bernama Benton Manik pada tanggal 28 Desember 2013, Rekor catatan waktu gaya bebas 50 meter putra yang tercatat pada *event* nasional (KRAPSI) yaitu antara lain :

1. Kelompok Umur (KU IV Usia 10 tahun ke bawah) limit waktunya 34,80 detik
2. Kelompok Umur (KU III Usia 11-12 Tahun) limit waktunya 31,04 detik.
3. Kelompok Umur (KU II Usia 13-14 Tahun) limit waktunya 28,71 detik
4. Kelompok Umur (KU I Usia 15-17 Tahun) limit waktunya 27,35 detik

Tabel 1: Kriteria penilaian Kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia Tahun 2012

NO.	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	100%	00.28.71 ≤	Baik sekali
2	90%	00.31.58 – 00.37.45	Baik
3	80%	00.37.45 – 00.34.45	Cukup / rata-rata
4	70%	00.37.32 – 00.40.19	Kurang.
5	60%	00.40.19 ≥	Kurang sekali

<http://borneoswimmingclub.files.wordpress.com/2013/01/krapsi2012-hasil.pdf>

Tabel 2: Berikut Nama-nama Data Atlet Putra Usia 13-14 Club Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013

NO	NAMA	Tempat/Tanggal Lahir	Lama Latihan	Kejuaraan
1	Bilzuan	Binjai 17 Oktober 1999	2 Tahun	Antar Club
2	Haikal Putra	Binjai 03 Desember 1998	2 Tahun	Antar Club
3	Bani Yoga	Binjai 19 Desember 1998	2 Tahun	Antar Club
4	Yudha Alexandrio	Binjai 06 Juni 1999	2 Tahun	Antar Club
5	Aflah Rizky	Binjai 09 Nopember 1999	2 Tahun	Antar Club
6	Etwan Nasution	Binjai 27 Mei 1999	2 Tahun	Antar Club
7	Exaudi Heru	Binjai 13 Maret 1999	2 Tahun	Antar Club
8	Putra Yogi	Binjai 02 September 2000	2 Tahun	Antar Club
9	Ihsan Nugraha	Binjai 11 Maret 1999	2 Tahun	Antar Club
10	Zam-Zam	Binjai 03 Desember 1999	2 Tahun	Antar Club
11	Rifky Ananda	Binjai 13 Januarir 1998	2 Tahun	Antar Club
12	Yogi Pranata	Binjai 06 Julii 1999	2 Tahun	Antar Club
13	Junior Sitorus	Binjai 09 Nopember 1998	2 Tahun	Antar Club
14	Imanuel Sihite	Binjai 27 Mei 2000	2 Tahun	Antar Club
15	Ade Kurniawan	Binjai 13 Maret 1999	2 Tahun	Antar Club
16	Fauzi Syahputra	Binjai 02 September 1999	2 Tahun	Antar Club

Tabel 3: Berikut Hasil Data Test Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Club Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013

NO	NAMA	Catatan Waktu (detik)	Kriteria
1	Bilzuan	44,17	Kurang sekali
2	Haikal Putra	45,05	Kurang sekali
3	Bani Yoga	43,78	Kurang sekali
4	Yudha Alexandrio	44,67	Kurang sekali
5	Aflah Rizky	43,77	Kurang sekali
6	Etwan Nasution	44,53	Kurang sekali
7	Exaudi Heru	42,75	Kurang sekali
8	Putra Yogi	44,38	Kurang sekali
9	Ihsan Nugraha	44,16	Kurang sekali
10	Zam-Zam	45,39	Kurang sekali
11	Rifky Ananda	45,12	Kurang sekali
12	Yogi Pranata	44,73	Kurang sekali
13	Junior Sitorus	42,58	Kurang sekali
14	Imanuel Sihite	42,91	Kurang sekali
15	Ade Kurniawan	45,38	Kurang sekali
16	Fauzi Syahputra	44,98	Kurang sekali

Dari empat limit waktu di atas, dapat disimpulkan bahwa catatan waktu tersebut di atas sebagai tolak ukur bahwa kemampuan berenang atlet *Club* Lumba-Lumba Binjai tersebut kemampuannya dapat dikatakan masih kurang baik. Pelatih Benton Manik mengharapkan kelompok umur II untuk dapat memperbaiki/meningkatkan catatan waktu para atletnya agar dapat ikut serta dalam *event* KRAPSI tersebut, karena pada kelompok umur ini para atlet putra mereka seluruhnya sudah menguasai teknik gaya bebas dengan baik. Namun untuk mencapai target tersebut bukanlah menjadi hal yang mudah menurut pelatih *Club* Lumba-Lumba tersebut, akan tetapi pelatih tersebut menargetkan setidaknya para atlet-atletnya minimal dapat memperbaiki catatan waktu mereka (atlet) yang sebelumnya menjadi lebih baik lagi.

Pada saat dilakukan observasi pertama dilihat program latihan yang dilakukan oleh para atlet terlihat bagus, tetapi pada latihan tersebut terjadi kendala yaitu kurangnya alat bantu. Solusi yang dilakukan pelatih adalah pelatih memodifikasi botol plastik dan menjadikannya sebagai beban untuk digunakan dalam latihan renang gaya bebas. Namun, para atlet terlihat tidak nyaman menggunakan alat tersebut, akibatnya sebagian atlet yang melakukan latihan menjadi tidak efektif dalam menjalankan program yang diberikan oleh pelatih dan beberapa atlet yang mengikuti latihan mengeluh dengan apa yang diberikan sehingga program latihan yang dilaksanakan tidak terlaksana dengan baik.

Pada observasi yang kedua peneliti melihat pelatih memberikan program latihan kepada para atlet dan setelah melakukan latihan, pelatih melakukan tes kecepatan kepada para atlet. Pada program tersebut dilihat hasil tes yang didapat

dari para atlit dan hasilnya kurang cepat dalam melakukan standart renang gaya bebas.

Setelah melakukan pengamatan dan konsultasi dengan pelatih saat observasi serta dari *test* pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Desember 2013, peneliti menyimpulkan bahwa faktor utama yang menjadi permasalahan ada pada kemampuan otot lengan para atlet yang masih kurang baik dalam melakukan dayungan. Program latihan yang diberikan pada atlet sebenarnya sudah cukup bagus namun dalam penggunaan beban latihan masih kurang dipergunakan, hal ini disebabkan karena minimnya pemanfaatan alat bantu yang diberikan oleh pelatih. Dalam cabang olahraga renang komponen fisik *power* merupakan komponen fisik utama. Sesuai dengan pendapat Wilkie and Juba (1990:36) Menyatakan bahwa "*Power is the major component of physical strength in swimming*". Pendapat tersebut dapat menyimpulkan bahwa *power* merupakan komponen fisik yang paling utama dalam kecepatan renang sedangkan yang lainnya berperan kecil. Untuk itu peneliti tertarik untuk memberikan suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas antara lain melalui latihan *Interval* menggunakan alat bantu *Gripper* dan *Pelampung*. Faktor kondisi fisik tersebut sangat berkaitan dengan meningkatkan kecepatan renang khususnya gaya bebas.

Dalam renang gaya bebas (*Crawl*) disamping faktor teknik, faktor kondisi fisik sangat diperlukan terutama kekuatan otot tangan serta otot yang lainnya. Renang gaya bebas (dalam melawan tahanan air) terutama pada saat melakukan gerakan tangan (masuk permukaan air, menangkap, menarik, mendorong),

semuanya tidak terlepas dari kekuatan dan kelincahan otot-otot tangan. Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut maka diperlukan suatu latihan yang sesuai.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “*Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Menggunakan Alat Bantu Gripper dan Pelampung Dengan Latihan Interval Menggunakan Alat Bantu Gripper Tanpa Pelampung Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 M Gaya Bebas Atlet Putera (Usia 13-14 Tahun) Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2014*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah maka adabeberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Latihan renang *Interval* manakah yang dominan meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?
2. Apakah latihan Interval Menggunakan alat bantu *Gripper* dan Pelampung terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?
3. Apakah latihan Interval Menggunakan alat bantu *Gripper* tanpa Pelampung terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?
4. Manakah bentuk latihan renang (*Interval*) yang besar pengaruhnya antara Latihan Menggunakan alat bantu *Gripper* dan Pelampung dengan Latihan

Menggunakan alat bantu *Gripper* tanpa Pelampung terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?

Diduga masih banyak lagi masalah yang jika diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjukkan pengaruhnya terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014. Namun, mengingat keterbatasan yang ada maka perlu dilakukan pembatasan masalah.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: “Latihan *Interval* Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Gebas 50 Meter Atlet Putra Usia 13-14 Tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2014.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar uraian latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan Interval Menggunakan alat bantu *Gripper* dan Pelampung terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?

2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan latihan Interval Menggunakan alat bantu *Gripper* tanpa Pelampung terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara Latihan Menggunakan alat bantu *Gripper* dan Pelampung dengan Latihan Menggunakan alat bantu *Gripper* tanpa Pelampung terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Seberapa besar pengaruh yang signifikan dari latihan Interval Menggunakan alat bantu *Gripper* dan Pelampung terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?
2. Mengetahui Seberapa besar pengaruh yang signifikan dari latihan latihan Interval Menggunakan alat bantu *Gripper* tanpa Pelampung terhadap Hasil kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?
3. Mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara Latihan Menggunakan alat bantu *Gripper* dan Pelampung dengan Latihan Menggunakan alat bantu *Gripper* tanpa Pelampung terhadap Hasil

kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlet putra usia 13-14 tahun
Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2014?

F. Manfaat Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi para atlet menjadi salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai upaya dalam Meningkatkan Prestasi.
2. Bagi para pelatih sebagai bahan masukan bahwa latihan *interval* menggunakan alat bantu memberikan pengaruh terhadap kecepatan gaya bebas.
3. Bagi club renang Lumba-Lumba Binjai Memberikan informasi tentang pengaruh *latihan interval* menggunakan alat bantu sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan dalam program latihan dalam *club*.