

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini diakui bahwa kualitas sumber daya manusia merupakan hal terpenting untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemajuan suatu bangsa. Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Meskipun demikian jika olahraga dilakukan tidak tepat akan dapat menimbulkan efek samping yang bersifat kontra produktif terhadap upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Renang adalah salah satu cabang olahraga akuatik yang sekarang ini sudah populer di tengah-tengah masyarakat. David, (2007 : 1) mengemukakan bahwa renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang.

Perkembangan olahraga Renang di Indonesia makin banyak diterima dan digemari oleh masyarakat, bahkan di sekolah-sekolah cabang renang ini sudah menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan oleh guru penjas. Fenomena ini merupakan bukti dari masyarakat Indonesia bahwa renang sebenarnya olahraga yang cukup menarik dan unik.

Di Indonesia cabang olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dibina secara khusus. Banyak klub-klub renang yang ada guna menciptakan atlit-atlit renang yang berprestasi baik dalam tingkat nasional maupun Internasional. Atlit-atlit renang yang berbakat dipusatkan dalam program pembinaan olahraga prestasi. Melalui sistem terpadu dan berkesinambungan, atlit dibina baik fisik, teknik, taktik maupun mental bertandingnya.

Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi juga anak-anak, orang tua, baik pria maupun wanita. Menurut Dumadi (1992 : 72) mengatakan bahwa “olahraga renang adalah olahraga yang kompleks, dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh kita terutama kepala, tangan dan kaki”. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang lebih baik. Gerakan yang dihasilkan harus efektif dan efisien, terutama pada teknik dasar renang seperti meluncur dimana gerakan tangan dan posisi tubuh harus lurus kedepan untuk mendapatkan hambatan dari air yang sekecil-kecilnya.

Subadiman (2005 : 5) menguraikan bahwa dalam cabang olahraga renang mempunyai beberapa macam gaya antara lain : gaya bebas (*breast stoke*), gaya bebas (*Free style*), gaya punggung (*back stroke*) dan gaya kupu-kupu (*butterfly*). Namun dalam penelitian ini yang dibahas lebih lanjut adalah renang gaya bebas (*breast stoke*).

Amphibi Swimming Club (ASC) Unimed Medan yang berlokasi di Kolam Renang SCC Unimed Medan berdiri pada tanggal 04 Oktober 2010, diketuai oleh Ismal Sinaga, S.Pd sekaligus sebagai pelatih kepala dan dibantu oleh 3 orang asisten pelatih antara lain Elvis, Ronal dan Jono. Dari keempat pelatih tersebut hanya 2 orang yang memiliki sertifikat dasar dari Dispora Kota Medan yakni Ismal Sinaga, S.Pd dan Elvis. Kejuaraan yang pernah diikuti adalah Kejuaraan antar Pelajar Se-Sumatera Utara 2010, Kejuaraan antar Klub Se-Sumut 2010, Kejuaraan Renang Antar Klub Se-Sumatera 2012 (KRAPSU). Prestasi yang pernah di raih hingga sekarang masih belum terlihat. Selanjutnya jadwal latihan *Amphibi Swimming Club* Unimed Medan adalah 4 (empat) kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat, Minggu pukul 17.⁰⁰ – 19.³⁰ Wib dan rata-rata atlet sudah berlatih selama 1 tahun. Hingga saat ini *Amphibi Swimming Club* mempunyai 8 orang atlet pemula (Sumber : ASC, 2013).

Dari hasil pengamatan penulis tanggal 18 November 2013 menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya bebas atlet pemula *Amphibi Swimming Club* Unimed Medan masih belum mempunyai kemampuan yang maksimal. Hasil pengamatan tersebut diketahui bahwa atlet renang *Amphibi Swimming Club* Unimed pada umumnya masih memiliki kecepatan yang belum maksimal. Hal ini juga diketahui pada test awal yang dilakukan pada nomor 50 M gaya bebas, dimana rata-rata kecepatan (limit waktu) yang dimiliki atlet 01.02.50 menit. Adapun hasil rekor waktu yang ditetapkan oleh PRSI pada kejuaraan renang perkumpulan renang se-Indonesia (KRAPSI) di Jakarta 2013 untuk gaya bebas 50 meter adalah :

- Kelompok Umur IV (Usia 9-10 tahun) limit waktu PA : 34.67, PI : 35.45
- Kelompok Umur III (Usia 11-12 tahun) limit waktu PA : 30.92, PI : 32.79
- Kelompok Umur II (Usia 13-14 tahun) limit waktu PA : 28.60, PI : 31.23
- Kelompok Umur I (Usia 15-17 tahun) limit waktu PA : 27.24, PI : 30.50

Tabel 1. Data Hasil *Test* Awal Kecepatan 50 Meter Gaya Bebas Sabtu, 18 November 2013

No	Nama	KU	Catatan Waktu			Waktu terbaik	Target Waktu
			I	II	III		
1	Rio Tedwar	IV	01.05.55	01.10.17	01.12.01	01.01.55	00.54.01
2	Anisa	IV	01.02.56	01.02.57	01.02.55	01.00.55	00.54.00
3	Reza	IV	01.29.55	01.29.44	01.29.45	00.52.44	00.42.19
4	Rizal	IV	00.58.59	00.58.59	00.59.01	00.58.59	00.52.73
5	Kiara	IV	01.00.13	01.00.13	01.00.12	01.00.12	00.54.00
6	Ardi	IV	01.22.09	01.22.10	01.22.01	01.03.01	00.54.02
7	Rudi	IV	00.57.15	00.57.17	00.57.25	00.57.15	00.51.43
8	Leo	IV	01.12.87	01.12.87	01.12.89	01.12.87	00.54.10

Pada renang gaya bebas diperlukan dukungan dari unsur kondisi fisik seperti halnya daya ledak (*power*) otot tungkai, daya ledak (*power*) otot lengan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi otot-otot tubuh. Tanpa memperhatikan faktor pendukung tersebut, maka renang gaya bebas tidak dapat dilakukan dengan maksimal.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet pada cabang olahraga renang gaya bebas adalah kecepatan. Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Dalam renang gaya bebas, Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan cabang olahraga renang.

Mengingat hal tersebut di atas, maka perlu diberikan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas lebih maksimal. Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan adalah latihan interval training. Beranjak dari itu penulis merasa tertarik untuk membuat suatu penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 Meter melalui model latihan interval menggunakan alat bantu pada atlet Pemula *Amphibi Swimming Club* Unimed Tahun 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : faktor-faktor apa sajakah yang meningkatkan kecepatan renang gaya bebas atlet? Apakah faktor kondisi teknik dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas? Apakah kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas? Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan? Apakah model latihan interval memberi pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka perlu ditentukan batasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah : upaya meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 Meter melalui model latihan interval menggunakan alat bantu pada atlet Pemula *Amphibi Swimming Club* Unimed Tahun 2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : apakah model latihan interval menggunakan alat bantu dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 Meter pada atlit Pemula *Amphibi Swimming Club Unimed Tahun 2014*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah: untuk mengetahui peningkatan kecepatan renang gaya bebas melalui model latihan interval menggunakan alat bantu pada atlet pemula *Amphibi Swimming Club Unimed Tahun 2014*.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

1. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga renang.
2. Sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi *atlet* renang dalam meningkatkan kondisi fisik serta hasil renang gaya bebas khususnya pada *Amphibi Swimming Club Unimed Medan*.
3. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar maupun objek penelitian selanjutnya.
4. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah, baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis

