

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah salah satu dari semua aktifitas olahraga yang menyehatkan dan menyenangkan, baik untuk tubuh dan pikiran juga merupakan olahraga yang digemari banyak orang. Selain itu olahraga renang tidak mengenal usia dan juga baik untuk ibu yang sedang hamil. Renang pun merupakan olahraga air yang diperlombakan selain polo air, loncat indah, renang di perairan terbuka, dan renang indah. Dalam sebuah cabang olahraga biasanya ada suatu wadah organisasi yang menaungi kebutuhan cabang olahraga tersebut, begitupun dalam olahraga renang ada sebuah organisasi internasional yang disebut FINA (*Federation Internationale de Natation Amateur*), sedangkan wadah organisasi cabang olahraga renang yang berada di Indonesia sendiri disebut PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).

Dalam cabor renang terdapat empat gaya yang diperlombakan baik untuk *event* daerah, nasional, maupun internasional yang terdiri dari gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Berdasarkan peraturan perlombaan PRSI yang berpedoman kepada FINA terdapat nomor-nomor renang yang dapat diperlombakan secara perorangan ataupun beregu di mulai dari nomor / jarak 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter dan 1500 meter untuk nomor perorangan sedangkan untuk nomor perlombaan beregu yaitu 4x100 meter, dan 4x200 meter. Khusus untuk nomor / jarak 800 meter dan 1500 meter hanya diperuntukkan untuk gaya bebas saja, sedangkan untuk gaya-gaya renang yang lainnya seperti gaya dada, gaya punggung dan kupu sementara ini masih dibatasi dari 50 meter sampai 200 meter. Nomor-nomor perlombaan itu pun berlaku untuk ajang *event* daerah, nasional, maupun internasional.

Untuk nomor / jarak 50 dan 100 meter biasanya dikategorikan jarak pendek, sedangkan untuk nomor / jarak 200 dan 400 meter dikategorikan sebagai jarak menengah dan pada nomor / jarak 800 dan 1500 meter dikategorikan sebagai

jarak jauh. Tentu saja terdapat perbedaan yang jelas / signifikan antara nomor / jarak pendek dan jauh yaitu 50 meter dan 1500 meter. Nomor / jarak pendek 50 meter lebih menekankan kepada *speed* atau kecepatan atlet tersebut sedangkan untuk nomor / jarak jauh dari 1500 meter akan lebih menekankan *endurance* atau daya tahan atlet tersebut.

Untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga renang, pada dasarnya seorang perenang harus dapat berenang dengan cepat dan benar. Dalam strategi berenang cepat dan benar, perenang harus memiliki kemampuan untuk mengurangi atau memperkecil hambatan serta memperbesar daya dorong. Untuk mendapatkan pencapaian kemampuan tersebut ada beberapa unsur kondisi fisik yang harus dilatih dan dikuasai oleh atlet, yaitu kekuatan (*Strength*), kelentukan (*Flexibility*), kecepatan (*Speed*), daya tahan (*Endurance*).

Dari ke empat unsur di atas, masing-masing memiliki peran yang penting dalam pembentukan sebuah prestasi atlet renang. Tapi, untuk nomor perlombaan renang 50 meter dan 100 meter, unsur *speed* atau kecepatan memiliki peranan yang lebih dominan disamping ke tiga unsur lainnya. Menurut Harsono (1988, hlm. 216) bahwa, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Penelitian ini berangkat dari persoalan perbedaan jarak kolam yang dipakai perenang secara umum. Oleh sebab itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian kecepatan renang gaya bebas 100 meter dengan jarak latihan renang yang dibagi dalam 2 (dua) kolam yaitu 25 meter dan 50 meter.

Di Indonesia maupun kancah internasional, kolam yang dipakai dalam perlombaan adalah kolam 25 meter dan 50 meter. Banyak perenang yang menggunakan kolam berbeda setiap latihan, tetapi dalam penelitian ini ada beberapa perenang yang hanya menggunakan salah satu kolam untuk melakukan latihan.

Renang dengan jarak 25 meter akan lebih menggunakan *drill* salto pembalikan sehingga waktu yang ditempuh akan lebih cepat karena adanya dorongan yang dihasilkan saat pembalikan.

Renang dengan jarak 50 meter lebih mengandalkan daya tahan aerobik untuk sampai pada ujung kolam. Latihan dengan jarak 50 meter lebih sedikit melakukan pembalikan. Kurangnya pembalikan menjadi waktu yang di tempu lebih lama dibandingkan dengan jarak kolam 25 meter tetapi penggunaan latihan di jarak ini dapat membantu meningkatkan *stroke* karena terfokus pada teknik.

Latihan dengan jarak 25 meter dan 50 meter sama-sama mempunyai peran positif dalam pengembangan keterampilan renang. Latihan menggunakan jarak 50 meter akan memberikan kesempatan untuk bekerja pada daya tahan, teknik, dan kecepatan. Sementara jarak 25 meter akan membantu mengembangkan salto pembalikan.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti temukan di lapangan bahwa ada beberapa tempat latihan dengan jarak berbeda, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “ Pengaruh Latihan Jarak Lintasan Kolam Renang 25 Meter dan 50 Meter Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter”, tidak hanya semata dijadikan sebagai teori dan definisi, tapi diterapkan kepada pelatih untuk melatih atletnya sesuai dengan keadaan dan situasi yang tepat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan jarak lintasan kolam renang 25 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan jarak lintasan kolam renang 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter?
3. Apakah terdapat perbandingan pengaruh latihan jarak lintasan kolam 25 meter dan 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian yang telah penulis kemukakan, maka secara umum tujuan diadakannya penelitian ini untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan jarak lintasan kolam renang 25 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter
2. Pengaruh latihan jarak lintasan kolam renang 50 meter terhadap kecepatan gaya bebas 100 meter
3. Perbandingan pengaruh latihan jarak lintasan kolam renang 25 meter dan 50 meter terhadap kecepatan renang 100 meter

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoretis

Dapat memberikan definisi kepada pembaca, dan memberikan wawasan kepada pelatih agar mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kecepatan perenang.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai pedoman bagi pembina, pelatih, guru olahraga, dan atlet untuk diterapkan dalam penyusunan program latihan maupun pelaksanaan program latihan untuk mencapai tujuan, dalam meningkatkan kecepatan (waktu tempuh) perenang pada tingkat pelatihan.

E. Definisi operasional

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa istilah sebagai kegunaan konsep penelitian agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka dalam penelitian ini dikemukakan beberapa istilah yang dibatasi oleh penulis yang berkaitan erat dengan permasalahan penelitian, seperti yang tertera pada halaman 5.

1. Kolam 25 Meter

Kolam 25 meter adalah jarak kolam renang, sehingga untuk renang gaya bebas 100 meter terdapat 4 (empat) kali pengulangan. Kolam ini berlokasi dikolam Horison Bandung. Latihan menggunakan kolam berjarak 25 meter, salah satunya dapat menghasilkan kecepatan tinggi pada nomor jarak pendek.

2. Kolam 50 Meter

Kolam 50 meter adalah jarak kolam renang, sehingga untuk renang gaya bebas 100 meter terdapat 2 (dua) kali pengulangan. Kolam ini berlokasi dikolam Karang Setra Bandung. Latihan menggunakan kolam berjarak 50 meter, dapat meningkatkan *stroke*, karena fokus terhadap teknik lebih lama.

3. Kecepatan Gaya Bebas 100 Meter

Kecepatan gaya bebas 100 meter adalah kemampuan reaksi otot yang ditandai antara kontraksi dan relaksasi untuk menuju frekuensi maksimal dalam berenang menempuh jarak 100 meter. Dalam berenang 100 meter aspek-aspek kecepatan sangat dibutuhkan, yaitu kecepatan reaksi, akselerasi kecepatan maksimum, dan kecepatan daya tahan.

F. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut.

BAB I Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur penelitian.

BAB II Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan serta hipotesis.

BAB III Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel, dan desain penelitian, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisis data.

BAB IV Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisa temuan.

BAB V Menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.