

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai, sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-Undang (UU) Keolahragaan Nomor 3 Tahun (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKKN) yaitu : Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana , berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk mewujudkan tercapainya perenang-perenang yang memiliki kemampuan melakukan berbagai aktifitas fisik dalam latihan diperlukan pelatih renang yang memiliki kreatifitas dan mengoptimalkan segala kemampuan melalui proses melatih renang dalam program pembinaan prestasi olahraga renang itu sendiri.

Sebagaimana kita ketahui bersama bahwa olahraga renang ini sangat mengandalkan kecepatan dan daya tahan untuk meraih prestasi yang memuaskan. Sehingga komponen fisik atlet harus diperhatikan dengan baik . Menurut Pate, Rotella, dan Mcclenaghan dalam Hadjarati (2010: 38), mengemukakan bahwa latihan didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis , dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, latihan harus berpedoman pada teori-teori dan prinsip- prinsip latihan tertentu. Karena berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, sehingga peningkatan prestasi olahraga yang diharapkan dapat tercapai.

Berkaitan dengan pelaksanaan latihan renang gaya dada ke dalam program pendidikan kepelatihan olahraga penting dilakukan oleh pelatih untuk penguasaan ketrampilan dasar yang serasi dan seimbang melalui gerak dasar renang misalnya penguasaan gerakan meluncur, kaki, lengan dan pernapasan renang gaya dada.

Renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat gerakannya dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan perenang diuji sebab pada umumnya orang-orang menyaksikan renang gaya dada ditepi kolam tidak akan kagum dengan seberapa kuat gerakan kaki menendang yang dilakukan ataupun seberapa jauh meluncur dan indahnya tarikan kedua lengan, tetapi penonton pada umumnya akan melihat bagaimana indahnya dan mudahnya berenang gaya dada. Karena itu, gaya dada adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang yang sesungguhnya ingin dicapai setelah menjalani proses pembelajaran renang gaya dada yaitu: latihan ketrampilan dasar lokomotor dan manipulasi gerakan meluncur, kaki, lengan, dan pengambilan nafas.

Setiap bentuk latihan, baik latihan untuk keterampilan teknik dan fisik sekalipun perlu berpedoman pada prinsip beban lebih (*overload principle*) tersebut. Sebab kalau beban latihan terlalu ringan, artinya di bawah kemampuannya, maka berapa lamapun perenang berlatih, betapa sering dia berlatih atau sampai bagaimana dia mengulang-ulang latihan tersebut, prestasinya tidak akan meningkat. Berlatih secara intensif belum cukup menjamin tercapainya peningkatan prestasi, terutama jika latihan tidak bermutu. Perenang bisa saja berlatih sampai habis tenaga, tetapi latihannya tidak bermutu, maka peningkatan prestasinya pun tidak terjadi. Beberapa pertanda latihan yang bermutu adalah sebagai berikut : (a) latihan atau drill yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat atau sesuai dengan kebutuhan perenang, (b) koreksi yang tepat dan kondusif selalu diberikan manakala perenang melakukan kesalahan-kesalahan, (c) pengawasan setiap detil gerakan dilakukan secara teliti, dan (d) setiap kesalahan gerak segera diperbaiki. Meskipun kurang intensif, latihan bermutu seringkali bermanfaat ketimbang latihan yang intensif akan tetapi tak bermutu. Bermutu atau tidaknya latihan banyak bergantung pada kepandaian dan kejelian pelatih dalam merangsang program latihan.

Menurut Suharsono dalam Hadjarati (2010 : 35), latihan adalah proses penyempurnaan fisik dan mental atlet secara sistematis untuk mencapai mutu maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam renang gaya dada, antara lain sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya dada? Apakah faktor latihan gerakan meluncur dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya dada? Bila faktor latihan gerakan meluncur dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya dada, faktor latihan gerakan meluncur manakah yang harus ditingkatkan dalam kemampuan renang gaya dada? Apakah faktor latihan gerakan meluncur satu setengah skrup dapat meningkatkan kemampuan gaya dada? Bila latihan gerakan meluncur satu setengah skrup dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada? Dan Apakah ketrampilan gerakan meluncur satu setengah skrup lebih efektif mempengaruhi kemampuan renang gaya dada?

1.3. Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah yang akan diteliti adalah: “Hasil kemampuan renang gaya dada 50 meter (variable terikat) yang di pengaruhi oleh latihan gerakan meluncur satu setengah skrup (variable bebas) dan yang menjadi sampel dalam penelitian adalah mahasiswa putra semester 3 jurusan pendidikan kepelatihan olahraga yang berjumlah 20 orang.

1.4. Rumusan Masalah

Dengan berdasarka latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat latihan meluncur satu setengah skrup dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada ?

1.5. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan diadakannya penelitian ini untuk mengetahui : pengaruh latihan meluncur satu setengah skrup terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada mahasiswa putra semester 3 jurusan pendidikan kepelatihan olahraga.

1.6. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut :

➤ **Manfaat Teoritis**

1. Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan dalam penyusunan program latihan meluncur satu setengah skrup pada renang gaya dada.
2. Manfaat bagi pelatih yaitu dengan adanya penelitian ini bisa membantu meningkatkan kemampuan atlet meluncur satu setengah skrup pada saat start maupun setiap pembalikan renang gaya dada.

➤ **Manfaat Praktis**

1. Manfaat bagi KONI adalah dengan adanya penelitian ini bisa sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kemampuan atlet-atlet khususnya pada perenang gaya dada putra dan putri.
2. Manfaat untuk peneliti selanjutnya yaitu dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan untuk melakukan penelitian dengan frekuensi besar dan memenuhi standar penelitian. Peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan pada penelitian ini. Karena itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk bisa menyempurnakan penelitian ini.