

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Pada polanya renang gaya bebas adalah olahraga renang yang mudah difahami oleh semua kalangan dikarenakan gerakan yang tidak begitu rumit dan dapat melakukannya dengan melihat lalu mempraktekannya, pada dasarnya renang gaya bebas adalah olahraga yang mampu memberikan dampak yang baik bagi seorang atlet untuk meningkatkan kemampuannya.

Tetapi demi meningkatkan kemampuan berenang gaya bebas perlu memiliki pola latihan yang sesuai, efektif, dan efisien dan mampu berdampak besar pada kemajuan pola latihannya. Suatu program latihan dapat dikatakan berhasil jika atlet yang dilatih mendapatkan prestasi yang maksimal dan dapat mengeluarkan semua bakat dan potensi yang mereka miliki. Semua proses dalam sistem kepelatihan sangatlah besar harapannya jika dalam prosesnya memiliki grafik dalam fase yang selalu mengalami perubahan yang signifikan mengarah ke arah positif maka proses latihannya berhasil dan berjaan sesuai program yang telah di susun demi memenuhi harapan yang di inginkan.

Perubahan ini tidak dapat terjadi secara instan namun memerlukan proses yang berkelanjutan dan merupakan hasil dari interaksi antara sistem yang bekerja didalamnya. Masalah yang masih terjadi dalam kepelatihan di Indonesia adalah kualitas, kuantitas dan relevansi dalam pola pengembangan di masing-masing substansi cabang tidaklah serius dalam penggarapannya. Belum lagi dalam masalah kesejahteraan atlet dan pelatih, masih banyak kita melihat kejadian dimasyarakat yang mana dimasalunya dia merupakan atlet berprestasi, tetapi

setelah di era pensiun jaminan dan pengorbanan yang dia lalukan untuk daerah maupun bangsa tidak sebanding dengan yang diberikan semasa ia menjadi atlet, sehingga banyak orang tua yang enggan memfokuskan anaknya untuk dikembangkan sebagai atlet. Oleh karena itu semakin berkembangnya zaman, semakin besar pula tuntutan untuk menciptakan atlet-atlet yang berkualitas, mampu bersaing serta dapat mengharumkan nama bangsa di kancah internasional.

Proses menciptakan atlet yang berkualitas tidaklah mudah, butuh suatu proses hingga mendapatkan atlet yang cocok dengan cabang olahraga yang di butuhkan seperti halnya membalikan kedua telapak tangan. Adapun faktor-faktor pendukung yang saling berkaitan adalah level pembibitan kemudian pembinaan berkelanjutan merupakan kunci dari pondasi kesuksesan meraih prestasi yang maksimal. Kemudian kesempatan yang seluas-luasnya bagi atlet untuk mengikuti kompetisi juga merupakan faktor penting untuk mengukur tingkat kualitas latihan yang sudah mereka lalui. Dari sisi lain keberadaan pemerintah diharapkan dapat mengkomodir seluruh kebutuhan atlet, karena dalam menyelaraskan tujuan dari program latihan yang dicanangkan dimana program tersebut bersifat konstruktif dan sistematik bukanlah sesuatu hal yang mudah. Banyak hal yang perlu dipertimbangkan sebelum seorang pelatih menentukan metode latihan untuk cabang olahraga tersebut. Disisi lain motivasi untuk menciptakan atlet yang baik tentunya tidaklah mudah seperti yang diungkapkan oleh Luke Behncke:

If the athlete only ever learns from fast successes, as a sign of the appropriate path to follow to increase performance, there will be a limited scope in development. In general there are far more failures in fine tuning performance than there are successes, and learning from failure becomes a success if taken from the perspective of intrinsic motivation in selfmastery".(Behncke, 2004)

Bahwa atlet yang sukses harus berusaha belajar dari pengalaman sebelumnya dan tidak henti untuk terus membangun motivasi dan keyakinan

didalam diri kita sendiri selain motivasi dari ekstrinsik. Disisi lain berkaitan dengan motivasi juga diungkapkan oleh Boyke Mulyana, “Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang berkaitan dengan prestasi, yang memiliki ciri-ciri: menguasai, memanipulasi, mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatas rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha untuk melebihi perbuatan yang lampau serta mengungguli perbuatan orang lain”.(Mulyana, 2013)

Di dunia renang saat ini kemajuan dan tuntutan seorang atlet untuk dapat berprestasi maksimal dibuktikan dari hasil penelitian survei yang dilakukan oleh Arkadiusz Stanula et.al. *“The gap between the gold medalist and the last finisher in the final is constantly decreasing, which provides significant evidence that this sport discipline continues to develop”*.(Stanula, Maszczyk, Rocznik, & Ostrowski, 2012) Dalam arti cakupan rentangan catatan waktu yang direntangkan antara pemenang dan finisher atau perenang yang paling belakang dalam olimpiade dan kejuaraan dunia, kian tahun rentang jarak waktunya semakin tidak jauh.

Setiap cabang olahraga yang akan dilatih juga mempunyai ciri dari sifat yang khas. Oleh karena itu, analisis terhadap karakteristik cabang olahraga dari berbagai pendekatan sangat diperlukan pada penentuan metode latihan dalam menyusun suatu program latihan yang tepat. Analisis tersebut bisa dilakukan melalui sifat sifat fisiologisnya, misalkan pada penggunaan sistem energi. Menurut (Ramdhanni & Pitriani, 2020) Adaptasi anatomi adalah sangat penting dalam pembentukan program latihan Melalui pendekatan anatominya, misalnya penggunaan otot dalam suatu gerak olahraga, atau dapat juga ditinjau dari segi biomekanikannya. Oleh karena itu dengan adanya analisis data beberapa

hal diatas diharapkan pelatih dapat lebih terarah untuk menentukan metode latihan dalam menyusun program latihan yang tepat dan memberikan dampak yang signifikan kepad atlet tersebut. Menurut (Kardiyono, 2017) dengan metode latihan dapat meningkatkan kemampuan dan kualitas atlet tersebut

Disisi lain peningkatan prestasi olahraga renang yang signifikan saat ini telat dikemukakan juga oleh dimana analisis-analiis yang dilakukan kedepannya sangat membantu pelatih guna mendapatkan informasi yang sangat berharga demi peningakatan prestasi atlet itu sendiri dan kemudian pelatih harus memiliki program jangka panjang untuk meningkatkan prestasi atlet bagi pemula, ia menyampaikan bahwa:

While sport performance analysis mainly consists in observing and then trying to explain trends that have been identified in the choses period of time, a forecasting activity aims to provide coaches and athletes with information on the likely, future performances in the given sport discipline. This information may help coaches define realistic goals and training methods.(Pyne, Trewin, & Hopkins, 2014)

Kondisi fisik yang sempurna merupakan salah satu yang dibutuhkan seorang atlet prestasi karena sebagai penunjang prestasi seorang atlet. Teknik yang sempurna, taktik yang jitu serta mental yang kuat tidak akan banyak gunanya atau manfaatnya dan belum akan menjamin sebuah prestasi yang baik apabila fisik atlet tidak sempurna. Misalnya pebasket yang tidak kuat melakukan jump *shoot* atau lemparan tiga point dengan tenang dan baik dikarenakan fisik yang tidak dilatih dengan baik akan menyebabkan keraguan yang mendalam disebabkan kondisi fisik yang tidak sempurna, karena seorang pebasket harus mempunyai rata-rata daya tahan / VO2MAX dikisaran 65-75. Kondisi fisik yang baik mendukung performance atlet (Yusuf & Jahrir, 2020) Hal ini merupakan contoh daripada atlet yang kondisi fisiknya kurang sempurna untuk cabang olahraganya. Oleh karena itu, didalam jadwal latihannya, setiap atlet seharusnya

menyediakan beberapa hari khusus untuk berlatih kondisi fisik bertujuan untuk selalu berlatih demi kemahiran teknik dan kesempurnaan taktik saja.

Hiforuni Tanaka mengungkapkan bahwa *“Swimming is an exercise modality that is highly suitable for health promotion and disease prevention, and is one of the most popular, most practices and most recommended forms of physical activity.”* (Nualnim et al., 2012). Renang merupakan olahraga aktivitas yang paling baik dan menyehatkan bagi tubuh manusia dikarenakan setiap gerakan renang mengakibatkan hampir seluruh tubuh bereaksi untuk bergerak. Kemudian Becker BE juga mengungkapkan hal yang sama pada penelitiannya.

“Swimming is an attractive form of exercise, as it is easily accessible, inexpensive and isotonic. Because it does not involve bearing of bodyweight, due to buoyancy of water, compressive joint forces are lower and as a consequence, adverse impact on the musculoskeletal system as well as injuries are rare”.(Becker, 2014).

Bahwa dengan berolahraga renang anda sudah melakukan aktifitas rekreasi sekaligus berolahraga yang paling aman dan beresiko paling kecil terkena serangan jantung, bahkan baik untuk melakukan pemulihan setelah mengalami kecelakaan.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat dipastikan bahwa cabang olahraga renang adalah olahraga yang memasyarakat di Indonesia sendiri dan dapat dibuktikan bahwa olahraga renang adalah olahraga yang memasyarakat yaitu dengan banyaknya atlet yang mengikuti setiap kejuaraan yang terselenggara di daerahnya masing-masing.

Di Indonesia, olahraga renang merupakan olahraga yang cukup familiar, hal ini disebabkan Indonesia merupakan negara kepulauan atau disebut juga sebagai negara maritim. Tujuan masyarakat Indonesia untuk berenang antara lain sebagai kegiatan rekreasi, sebagai kegiatan edukasi, sebagai sarana terapi dan

sebagai kegiatan kompetisi atau lomba. “pengenalan air bertujuan untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air seperti dingin, basah dan tahan air”.(Mustaqim, 2018)

Saat ini masyarakat Indonesia antusias melakukan aktivitas olahraga renang, hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya bermunculan sekarang ini perkumpulan-perkumpulan renang yang menjadi tempat untuk belajar dan berlatih terkait dengan kegiatan aktifitas *aquatic* itu sendiri. Cabang olahraga ini pun juga mulai digemari oleh semua tingkat usia baik dari anak-anak, remaja maupun dewasa dan menjadi suatu gaya hidup baru dilingkungan masyarakat milenial wahana-wahana rekreasi akuatik pun sudah banyak berada di berbagai daerah, selain itu banyak didirikan perkumpulan renang untuk mencetak bibit atlet renang yang berprestasi dan unggul, serta menciptakan atlet yang mempunyai *attitude* dan rasa hormat tinggi kepada orang yang lebih tua dari pada dirinya.

Pemilihan model latihan yang di gunakan dalam melatih keterampilan dalam olahraga renang harus tepat dikarenakan dalam olahraga renang keterampilan gerak adalah salah satu faktor yang harus tepat dan penting. Model harus benar-benar melatih keterampilan dalam olahraga renang gaya bebas yaitu model latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun.

Model latihan renang gaya bebas semestinya untuk atlet pembinaan prestasi renang memiliki konsep disetiap daerah harusnya terdapat klub-klub resmi dibawah naungan PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Pengurus kabupaten maupun kota yang ada diseluruh indonesia, yang merupakan perpanjangan tangan dari pengurus besar PRSI selalu mengembangkan klub-klub yang ada dibawah naungan mereka. Memberian motivasi dan evaluasi terkait

kinerja klub-klub dalam melakukan pembinaan atlet mengusahakan sarana dan prasarana yang standar sesuai dengan kebutuhan mereka. merupakan alat bantu latihan (gaya bebas) yang berguna bagi pengembangan keterampilan atlet.

Di sisi lain adapun permasalahan yang sering kami hadapi dilapangan berdasarkan pengalaman, banyak orangtua atlet yang memiliki paradigma bahwa anaknya disetiap kompetisi yang mereka ikuti harus menjadi juara tanpa memahami proses yang harus mereka lalui. Kemudian juga ambisi yang sebenarnya jika di teliti dengan positif orangtua harus memahami untuk menjadi juara banyak hal yang harus dikorbankan dan diperjuangkan. Hal yang paling jelas dikorbankan jika ingin meraih prestasi adalah waktu, pikiran, finansial, asupan gizi, jadwal istirahat dan melengkap kebutuhan sarana dan prasarana latihan. Prasana dan keluarga adalah pendukung latihan seorang atlet (Tarju & Wahidi, 2017) Hal tersebut yang seharusnya dilakukan oleh orang tua, tetapi kenyataan dilapangan masih banyak orang tua yang belum memahami hal tersebut. Perenang melakukan proses latihan untuk menguasai dan meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan memanfaatkan model alat latihan yang sudah di berikan.

Model latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun menggunakan model latihan dua macam, pertama di darat dan kedua di air dan dapat dilakukan seperti halnya ketika melakukan gerakan renang gaya bebas. Untuk latihan di darat menggunakan metode latihan peragaan keterampilan gerakan gaya bebas di mulai dari tangan yang mendayung, kepala (cara pengambilan nafas), dan gerakan keterampilan kaki. Model latihan renang gaya bebas ini untuk atlet kelompok umur 11-12 tahun ini pada dasarnya untuk meningkatkan keterampilan, tetapi untuk meningkatkan keterampilan pun butuh

juga latihan yang lain seperti : melatih kekuatan, daya tahan *stability*, dan meningkatkan kordinasi gerakan, kordinasi otot saraf, dan kecepatan.

Pola gerakan yang dinamis membuat otot ini harus menjaga keadaan tubuh agar tetap seimbang dan kondusif ataupun menyesuaikan dengan gerakan yang diinginkan. Karakteristik olahraga renang gaya bebas yaitu seperti mendayung seperti di olahraga dayung dengan keterampilan yang spesifik dan benar dengan menghasilkan luncuran yang cepat untuk menuju finish. Apabila dibandingkan dengan olahraga yang memerlukan gerakan dinamis atau suatu keterampilan tertutup lainnya seperti olahraga dayung, maka perbedaan olahraga renang dengan olahraga dayung terletak pada keterampilan dalam menggunakan gerakan mendayung dengan keterampilan yang baik dan benar.

Bisa dilihat dan dijelaskan bahwa setiap perenang harus mampu meningkatkan keterampilan gerak, dikarenakan setiap atlet harus mampu mencapai target yang di tentukan oleh pelatih, dan mengapa model latihan yang diberikan harus mendapatkan hasil yang di inginkan oleh peneliti karena peneliti ingin melihat seberapa besar dampak yang dapat dihasilkan dari model yang sudah diberikan. Dalam permasalahan ini saya dapat menarik kesimpulan bahwa kebanyakan atlet masih banyak tidak maksimal dalam mengembangkan potensi atau bakat yang di milikinya, dikarenakan mereka kurang mampu memahami bakatnya dan masih belum mampu memberikan 100% dari semua yang sudah diberikan. Maka saya akan meneliti dan mengobserfasi model latihan yang saya berikan ini apakah mampu membantu atlet untuk lebih meningkatkan keterampilan gerak renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun dengan model latihan yang diberikan dengan menggunakan alat bantu latihan.

B. Fokus Penelitian

Mengingat begitu pentingnya yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan ini, sehingga permasalahan ini sangat penting untuk diteliti. Fokus utama dalam penelitian ini adalah model latihan renang gaya bebas pada atlet kelompok umur 11-12 tahun.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi fokus masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian yang di anggap penting untuk di teliti lebih lanjut adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model latihan renang gaya bebas untuk atlet kelompok umur 11-12 Tahun?
2. Apakah model pada cabang olahraga renang gaya bebas efektif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dari penelitian ini, penulis berharap dari hasil penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoritis penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh analisis gerak atlet cabang olahraga renang gaya bebas.
2. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam melatih keterampilan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas
3. Mengembangkan model latihan renang gaya bebas yang inovatif dan efisien.

4. Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk menggambarkan dan menganalisis secara detail dan mendalam tentang analisis gerak gaya bebas yang menghasilkan kecepatan yang signifikan pada cabang olahraga renang.
5. Sebagai bahan masukan bagi pihak-pihak yang terkait dalam upaya meningkatkan kualitas olahraga khususnya olahraga renang gaya bebas.
6. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelaksanaan penelitian yang relevan dimasa yang akan datang.

