

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan yang mendasar dalam dunia pendidikan di Indonesia adalah kualitas, kuantitas, dan relevansi. Peningkatan kualitas pendidikan dewasa ini merupakan kebutuhan yang mendesak, mengingat kualitas pendidikan di Indonesia jauh tertinggal dari negara tetangga. Di sisi lain, kegiatan pembangunan yang sedang dilaksanakan membutuhkan sumberdaya manusia yang berkualitas, demokratis, dan tanggap terhadap masalah-masalah praktis yang harus diselesaikan. Sumber daya manusia yang demikian sangat dipengaruhi dengan kualitas pendidikan. *Finswimming* merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga selam yang sangat digemari di lingkungan masyarakat, terkhusus di kabupaten Buleleng. Di kota-kota besar bahkan sampai ke pelosok daerah, sudah bermunculan sekarang ini perkumpulan-perkumpulan Selam yang menjadi tempat untuk belajar dan berlatih terkait dengan kegiatan aktifitas *Finswimming* 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 di lingkungan masyarakat milenial.

Pelatihan dikatakan berhasil jika sudah mencapai latihan yang maksimal dan mencapai target. Latihan yang maksimal dan mencapai target suatu proses pelatihan yang ditandai dengan adanya perubahan kearah positif, perubahan ini tidak terjadi secara instan namun memerlukan proses yang berkelanjutan dan merupakan hasil dari interaksi antara pelatih dan atlet. Masalah yang masih terjadi dalam latihan di

Klub Dolphin Buleleng adalah kualitas kecepatan. Yang dimana setiap atlet memiliki kecepatannya masing– masing namun saat di lihat dari data atlet Kelompok Umur (KU) Junior Klub Dolphin Buleleng ini kecepatannya sangat kurang baik yang dimana ada 20 orang yang berusia 12– 17 tahun pada saat dilakukan latihan mainset kecepatannya tidak stabil antara repetisi satu sampai delapan, jadi untuk itu harus diberikan model latihan yang bisa membuat kecepatannya meningkat dari sebelumnya agar masuk dalam catatan waktu yang diinginkan. Untuk mengatasi permasalahan itu harus memberikan model latihan seperti penggunaan *Strechcordz Long Belt Slider* dalam latihan mereka agar bisa mengukur sebagaimana kecepatan mereka meningkat dalam pelaksanaan model latihan tersebut dan dimana mereka harus benar – benar memahami latihan dalam penggunaan *Strechcordz Long Belt Slider* agar tehnik dan cara penggunaanya juga benar dan berpengaruh terhadap kecepatan mereka. Hal ini peneliti melakukan uji coba kecepatan yang dimana pada uji coba ini peneliti menggunakan metode menggunakan alat *Strechcordz Long Belt Slider* dengan jarak 20 meter. Hal ini peneliti melakukan pengukuran pada aspek kecepatan dengan menggunakan metode latihan *Strechcordz Long Belt Slider* yang nantinya diharapkan mampu meningkatkan kualitas kecepatan terkhusus pada nomor 50m *Bifins*. Dari hasil pengamatan awal yang peneliti lakukan pada Club Dolphin Buleleng terdapat data sebagai berikut : yang dimana ada anak junior berumur 12 sampai 17 tahun, yang dimana rata-rata catatan waktu atlet junior umur 12 sampai 17 yaitu dari 21.23 detik sampai 28.58 detik. Sedangkan jika dilihat dari catatan waktu rekor nasional usia junior, untuk 50m bfin tercatat 20.34 detik sampai 25.45 detik, oleh karna itu dari data tersebut dapat disimpulkan adanya potensi untuk meningkatkan kualitas kecepatan atlet dengan metode latihan yang

tepat seperti menggunakan alat bantu dalam melakukan latihan contohnya penggunaan alat *Strechcordz Long Belt Slider* yang digunakan untuk berpengaruh terhadap hasil kecepatan nomor 50m bifen Club Dolphin Buleleng.

Pembinaan prestasi Selam semestinya memiliki konsep disetiap daerah harusnya terdapat klub-klub resmi dibawah naungan POSSI (Persatuan Selam Seluruh Indonesia). Program latihan dapat dikatakan berhasil jika atlet yang dilatih mendapatkan prestasi yang maksimal dan dapat mengeluarkan semua bakat yang ia miliki. Semua proses dalam sistem kepelatihan sangatlah besar harapannya jika dalam prosesnya memiliki grafik dalam fase yang selalu mengalami perubahan mengarah ke arah positif. Perubahan tidak terjadi secara instan namun memerlukan proses yang berkelanjutan dan merupakan hasil dari interaksi antara sistem yang berkerja didalamnya.

Kemudian permasalahan yang penulis temui selama ini adalah, terkait dengan pengalokasian waktu latihan terhadap aktifitas akademik yang memang seharusnya juga menjadi prioritas atlet. Saat ini kondisi jam sekolah atlet berbenturan dengan jam penggunaan latihan, atlet yang kami miliki hampir semua bersekolah di sekolah negeri yang menerapkan jam sekolah full setengah hari dimana dimulai dari pagi hari yang rata-rata jam masuk sekolah pukul 07.00 Wita. Kemudia keluar sekolah pukul 15.30. Belum lagi dalam pelatihan di Klub Dolphin sangat tidak kondusif dimana setiap atlet memiliki kesibukan yang di luar jam latihan sehingga berdampak terhadap prestasi capaian dari masing- masing atlet. Program latihan akan tidak berkesinambungan serta memiliki dampak yang sangat kurang baik guna menciptakan atlet yang berkualitas dan memiliki daya saing tinggi.hubungan antara jam latihan dan jam sekolah yaitu atlet kurang mendapatkan waktu latihan di kolam

sehingga kualitas latihan tidak kondusif atau tidak maksimal apalagi penggunaan alat *finswimming* menghabiskan banyak waktu, sedangkan waktu untuk latihan dikolam terbilang sangat sedikit. maka dari masalah tersebut peneliti mencoba memberikan solusi dengan menerapkan metode latihan *Stretchcordz Long Belt Slider* dalam meningkatkan otot tangan dan kecepatan gerakan kaki untuk lebih bisa kuat menggunakan *fins* dalam *finswimming*, dari metode tersebut diharapkan atlet bisa sungguh-sungguh dalam latihan menggunakan alat *Stretchcordz Long Belt Slider* dalam jangka waktu latihan yang padat dan singkat agar bisa meningkatkan kecepatan *Bifins* 50m.

Melatih kecepatan renang gaya biffin dengan menggunakan alat *Stretchcordz Long Belt Slider* adalah merupakan salah satu kajian baru yang kiranya dapat menjadi pemecahan masalah yang ada. Penggunaan metode maupun model latihan yang efisien dan efektif merupakan cara yang dapat di gunakan guna meningkatkan prestasi seorang atlet. Metode *Stretchcordz Long Belt Slider* jarang sekali digunakan oleh para atlet salah satunya adalah kendala biaya alat atau harga alat tersebut satuannya tidak lah murah. *Stretchcordz long belt slider* merupakan alat elastis yang menimbulkan tahanan konstan ketika perenang bergerak menjauh dari titik tumpu. Tujuan utamanya adalah mengembangkan kekuatan eksplosif otot, terutama otot utama gerakan *Bifins* seperti pektoralis mayor, trisep, gluteus, dan hamstring. *Stretchcordz long belt slider* bekerja dengan memberikan hambatan elastis pada saat perenang melakukan gerakan menarik lengan (pull), sehingga otot-otot utama seperti otot dada, bahu, dan punggung mengalami peningkatan kerja secara langsung dalam pola gerak yang sesuai dengan teknik *finswimming*. Katrol karet atau *Stretchcordz Long Belt Slider* merupakan alat yang berfungsi melatih dan

meningkatkan kekuatan otot tangan maupun tungkai, ini sesuai dengan ciri khas katrol itu sendiri yang berfungsi menarik dan mengulur beban. dalam proses latihan, katrol berfungsi menjadikannya lebih efisien, pada proses latihan *Bifins* untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tangan dapat ditingkatkan menggunakan katrol atau *Strechcordz Long Belt Slider*. Kemudian yang kedua adalah manajemen waktu penggunaannya juga, sehingga perlu adanya solusi maupun pengembangan maupun modifikasi yang dapat dimanfaatkan dengan baik dalam mencapai tujuan latihan. Didalam penelitian ini peneliti memfokuskan penggunaan alat *Strechcordz Long Belt Slider* untuk membantu meningkatkan kecepatan *finswimming* pada atlet nomor 50m *Bifins* agar kecepatan dan tehnik stabil. setelah melakukan latihan menggunakan alat *Strechcordz Long Belt Slider* peneliti melakukan tes kecepatan awal pada atlet yang berumur 12-17 tahun dengan gerakan *Bifins* 50m. berdasarkan tes kemampuan sprint 50 meter pada atlet, maka hasil kecepatan berada pada kategori dibawah rata-rata, terlihat atlet junior usia 12-17 tahun Club Dolpihn Buleleng. Mengacu pada hasil observasi dan hasil tes diatas saat latihan, atlet kesulitan dalam meningkatkan kecepatannya dalam jarak 50 meter dan cenderung belum bisa mengontrol gerakan kordinasi tehnik kaki dan tangan yang benar saat melakukan tes terutama tes kecepatan, dan atlet belum mampu melakukan gerakan tehnik yang baik.

Dari permasalahan yang telah dipaparkan diatas, sedikit tidaknya telah terangkum kegundahan yang selama ini terjadi. Peneliti yang merupakan ujung tombak kemajuan dunia olahraga, khusus dalam upaya peningkatan kualitas prestasi selam di Kabupaten Buleleng tergugah untuk lebih mendalami cabang olahraga selam. Dengan adanya penelitian ini, nantinya diharapkan dapat menjadi suatu

jawaban atas kendala yang ada saat ini. Sehingga dugaan sementara ataupun asumsi awal yang terbangun saat ini adalah melalui penelitian yang akan dilakukan ini dapat berkontribusi pada peningkatan kecepatan renang nomor 50m *Bifins* di klub Dolphin Buleleng.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penyebab masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Masalah yang terjadi yaitu prestasi atlet dilihat dari catatan waktu yang masih jauh dari waktu KU Nasional.
2. Fasilitas dan jadwal latihan yang tidak memadai sehingga perlu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan nomor 50m *Bifins* KU junior.

1.3 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: Bagaimana pengaruh metode latihan menggunakan alat *Strechcordz Long Belt Slider* terhadap kecepatan renang Nomor 50m *Bifins* pada atlet KU Junior Klub Dolphin Buleleng?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dari rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan alat *Strechcordz Long Belt Slider* terhadap kecepatan renang Nomor 50m *Bifins* pada atlet KU Junior Klub Dolphin Buleleng.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh bagaimana meningkatkan kecepatan pada atlet junior dengan bantuan alat *Strechcordz Long Belt Slider*.
2. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi untuk proses latihan peningkatan kecepatan untuk atlet junior.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu masukan dalam upaya meningkatkan kualitas dalam proses pelatihan kecepatan untuk atlet junior *Finswimming*.
4. Diharapkan hasil penelitian ini memberi pengalaman dalam upaya atlet itu bisa mengasah kecepatannya dalam *Finswimming*.

