

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan Santoso et al., (2013: 233). Melalui kegiatan olahraga, pertumbuhan dan perkembangan pribadi dapat didukung, mengatasi kekurangan yang dialami dan memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga. Sesuai dengan perkembangannya, olahraga ini berkembang menjadi olahraga kompetitif. Olahraga mempunyai sifat yang universal yang membuat semua orang mempunyai kesempatan yang sama untuk ikut serta dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga termasuk juga untuk menjadi seorang juara (Matias & Parent, 2018). Dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. (Jane Ruseski (2014: 396)). Dalam olahraga terdapat beberapa cabang olahraga, Menurut (Kusmaedi (2002: 5) dalam Modul bermain, Suherman Slamet (2012) cabang - cabang olahraga yang dilakukan di darat dapat dikelompokkan lagi atau merupakan modifikasi dari: (1) Atletik seperti lari, jalan, lompat, lempar dan nomor nomor khusus. (2) Senam seperti umum, artistik dan ritmik. (3) Permainan seperti menggunakan bola dan tanpa menggunakan bola atau permainan tradisional dan modern. (4) Bela diri import dan asli. (5) Olahraga rekreasi / olahraga wisata yang diciptakan spontanitas baik di dalam terbuka maupun tertutup.

Renang adalah suatu upaya untuk mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Renang lebih populer sebagai kegiatan untuk kepentingan rekreasi terutama di daerah pantai, danau, atau sungai yang alamiah. Renang sebagai salah satu cabang olahraga banyak dimanfaatkan oleh masyarakat untuk kepentingan rekreasi, kesehatan, rehabilitasi, pendidikan, keselamatan, dan kepentingan militer (Badruzaman, 2023) . Selain itu, Olahraga Renang merupakan olahraga aquatik yang bersifat kardiovaskular dan melibatkan anggota tubuh khususnya seperti lengan serta tungkai untuk bergerak didalam air, olahraga ini merupakan salah satu jenis olahraga air yang dipraktekkan menggerakkan seluruh tubuh di dalam air yang dimaksudkan untuk melindungi tubuh tetap mengambang di permukaan air (Kingkin Widiasih, 2023). Olahraga renang terdiri dari berbagai jenis olahraga yang melibatkan aktivitas di air dan merupakan olahraga yang menjadi induk daricabang olahraga seperti polo air, loncat indah, renang indah dan olahraga renang perairan terbuka (Rona, Sonang, Maidarman, M Ridwan, 2020) .

Renang juga banyak digemari masyarakat, khususnya remaja dan anak – anak. Renang termasuk olahraga yang dapat mewujudkan beberapa tujuan tersebut karena renang bukan semata-mata untuk rekreasi ataupun kesehatan saja, melainkan juga untuk prestasi yang dapat mengangkat harkat martabat suatu bangsa. Menurut Haller (2006) Olahraga renang terdapat empat gaya yang sering di perlombakan, baik dalam tingkat regional, nasional maupun dalam tingkat internasional. Keempat gaya renang tersebut dibagi dalam 4 gaya renang, yaitu :

a) Gaya kupu-kupu (*Butterfly*), b) Gaya punggung (*Back Crawl Stroke*), c) Gaya

dada (*Breast Stroke*), d) Gaya bebas (*Crawl*). Dari keempat gaya tersebut renang menggunakan gaya dada (*breast stroke*) merupakan gaya yang mudah dipelajari dari segi pengambilan pernapasan. Hal ini diungkapkan oleh (Fajar Abrianto Nugroho, 2020) “Berenang adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Khususnya pada gaya dada yang sangat mudah untuk dilakukan dan dipelajari untuk pemula, karena gerakan pernapasan relatif mudah untuk dipelajari”. Namun, jika melihat teknik yang benar, gaya dada sendiri memiliki gerakan yang bisa terbilang rumit.

Renang gaya dada sering disebut juga dengan gaya katak, dikarenakan gerakan renang gaya dada mirip sekali dengan gerakan katak pada saat berenang. Gaya dada adalah salah satu gaya renang yang tertua dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Sampai saat ini, teknik gaya dada adalah salah satu gaya yang paling banyak mengalami perkembangan (Subagyo, 2018). Salah satu nomor yang dipertandingkan dalam renang gaya dada adalah renang dengan jarak 50 meter. Renang gaya dada terdiri dari empat gerakan: posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, koordinasi dan pengambilan nafas. Hal ini dikarenakan lengan bergerak di dalam air sehingga memiliki daya apung yang alami dalam menjaga agar tubuh tetap mengapung (Ilmah et al., 2021).

Berenang gaya dada memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dengan gaya berenang yang lain karena gerakan tangan dan kaki gaya dada harus dilakukan secara bersamaan tidak berlawanan seperti gaya bebas dan gaya punggung. Atlet renang *Beaver Swimming Club* memiliki kemampuan tungkai gaya dada yang

kurang baik, hal tersebut didapatkan dari hasil wawancara bersama Muhammad Fahri dan Anisa Putri, yaitu pelatih yang ada di *Beaver Swimming Club*. Dikatakan kurang baik karena dalam melakukan gerakan gaya dada banyak terdapat kesalahan-kesalahan seperti posisi lutut yang tidak lurus, telapak kaki yang sulit terbuka pada saat melakukan dorongan, dan lecutan kaki pada saat sudah menekuk dan akan diluruskan itu tidak maksimal. Kesalahan tersebut bisa saja disebabkan oleh lemahnya otot tungkai sehingga kecepatan yang dihasilkan kurang maksimal.

Kondisi fisik seseorang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan organ-organ tubuhnya secara efektif untuk melakukan segala aktivitas fisik dan sebagai satu kesatuan yang lengkap dari bagian-bagian yang tidak dapat dipisahkan (Lusianti, 2021). Kondisi fisik sangatlah diperlukan bagi atlet, apabila tidak didukung oleh aspek kondisi fisik yang prima, maka pencapaian peak performance akan mengalami banyak kendala, dan tidak mungkin mencapai prestasi (Uddin et al., 2020). Dalam Kondisi fisik terdapat komponen kondisi fisik, bagian-bagian tersebut adalah: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi, keseimbangan, Ketepatan dan reaksi (Sanda, W., Sasana, D. I., & Tiauw, 2017).

Pada cabang olahraga renang dituntut memiliki berbagai macam kekuatan dan kecepatan karena olahraga renang adalah olahraga yang mengandalkan hasil waktu dimana seorang atlet harus bisa berenang secepat mungkin agar dapat meraih catatan waktu terbaik. Kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas

system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu (Sarwono Ismaryati, 2008). Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan yang dilakukan oleh saraf dan otot untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan timbul dari otot tungkai yang berkontraksi, jadi untuk menghasilkan kecepatan maksimal harus melatih otot tungkai terlebih dahulu.

Dalam olahraga renang, daya ledak atau power sangatlah dibutuhkan, Jika seorang atlet mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik, maka kemungkinannya untuk memiliki kecepatan renang yang tinggi juga akan meningkat. Sebaliknya, jika nilai daya ledak otot tungkai seorang atlet berada di bawah rata-rata, maka kecepatan renang akan terpengaruh menjadi lambat (Kusmita et al., 2022). Power tungkai mempengaruhi tingkat keberhasilan seseorang dalam melakukan tendangan gaya dada dengan maksimal, dimana gerakan kaki dilakukan dengan kecepatan dan tenaga dalam waktu yang sangat cepat, menghasilkan dorongan yang maksimal pada saat melakukan tendangan renang gaya dada (Ramdhan & Purnamasari, 2020).

Terdapat beragam metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan renang di antaranya adalah menggunakan latihan *interval* dan *single leg speed hop*. Metode latihan *interval* telah lama dikenal sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga termasuk renang. Latihan *interval* adalah metode latihan yang melibatkan periode kerja intensif yang diikuti oleh periode istirahat atau

pemulihan yang terukur (Bompa & Buzzichelli, 2009). Karakteristik utama dari latihan *interval* adalah kemampuannya untuk meningkatkan kapasitas anaerob dan aerob secara bersamaan, tergantung pada manipulasi variabel-variabel latihan seperti intensitas, durasi, dan rasio kerja-istirahat.

Dalam konteks renang 50 meter gaya dada, latihan *interval* dapat dirancang untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) yang sangat diperlukan untuk mempertahankan performa maksimal sepanjang jarak kompetisi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugent et al. (2017), penerapan latihan *interval* intensitas tinggi (HIIT) pada perenang elit menghasilkan peningkatan signifikan pada kecepatan renang sprinter dibandingkan dengan metode latihan konvensional. Latihan *interval* lebih mengutamakan pemberian waktu *interval* (istirahat) pada saat antar set, dengan bentuk aktivitas antara lain dapat dengan cara berlari dan atau berenang (Sukadiyanto, 2011).

Program latihan *interval* untuk perenang jarak 50 m sangat diperlukan, sebab selama ini metode pelatihan untuk nomor tersebut membutuhkan waktu latihan yang cukup lama dan membosankan. Fenomena pelatihan tersebut menyebabkan atlet lebih menekuni nomor jarak pendek, sehingga jumlah atlet untuk renang jarak jauh lebih sedikit, untuk itu dalam pelatihan renang khususnya jarak 50 m diperlukan inovasi pemberian dosis latihan yang dapat mengatasi masalah diatas. Dalam olahraga renang jumlah energi yang digunakan juga tergantung pada keterampilan perenang menguasai gerakan.

Studi yang dilakukan oleh (Kamandulis et al., 2020) menunjukkan bahwa program latihan *interval* dengan rasio kerja-istirahat 1:1 hingga 1:3 efektif dalam meningkatkan kapasitas anaerobik yang sangat penting untuk performa renang jarak pendek. Peningkatan kapasitas anaerobik ini berkorelasi langsung dengan peningkatan kecepatan renang, khususnya pada 25 meter pertama dalam 50 meter.

Single leg speed hop merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang dirancang untuk meningkatkan power otot tungkai, koordinasi, dan stabilitas unilateral. Latihan ini melibatkan gerakan melompat dengan satu kaki secara berulang dan cepat, yang dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan eksplosif (Radcliffe, J. C., & Farentinos, 2015).

Dalam konteks renang gaya dada, kekuatan dan power otot tungkai memiliki kontribusi signifikan terhadap propulsi tubuh di dalam air. Penelitian yang dilakukan oleh Potdevin et al. (2018) menunjukkan bahwa latihan pliometrik, termasuk variasi latihan *single leg hop*, dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai perenang dan berkontribusi pada peningkatan kecepatan renang hingga 3-5%.

Studi lain oleh Bishop et al. (2017) menunjukkan bahwa latihan unilateral seperti *single leg speed hop* dapat meningkatkan keseimbangan kekuatan antara kedua sisi tubuh (*bilateral strength balance*), yang sangat penting untuk efisiensi gerakan tungkai saat melakukan tendangan gaya dada. Keseimbangan kekuatan ini berpengaruh pada simetrisitas gerakan dan efisiensi propulsi yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kecepatan renang. Penggunaan pliometrik dalam olahraga telah populer diterapkan. Penelitian telah

menunjukkan bahwa latihan *single leg speed hop* mampu memberikan peningkatan pada kemampuan kelincahan, kecepatan, akselerasi, kekuatan maksimal, dan kemampuan melompat (Garitny, 2023).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Metode Latihan Interval dan Single Leg Speed Hop terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada*”.

1.2. Identifikasi Masalah

Masalah yang akan diperiksa dapat ditemukan di atas dan diidentifikasi sebagai berikut berdasarkan riwayat masalah :

1. Faktor-faktor hal-hal yang mempunyai kemampuan untuk memberi dampak pada kecepatan renang gaya dada 50 meter Atlet renang *Beaver Swimming Club*.
2. Atlet renang *Beaver Swimming Club* memiliki kemampuan tungkai gaya dada yang kurang baik.
3. Kurang efektifnya program latihan yang bertujuan untuk kecepatan renang gaya dada 50 meter Atlet renang *Beaver Swimming Club*.
4. Kurangnya jenis program latihan yang bertujuan untuk peningkatan kecepatan renang gaya dada 50 meter Atlet renang *Beaver Swimming Club*.

1.3. Batasan Masalah

Guna mencegah permasalahan dengan cakupan yang lebih besar serta interpretasi yang berbeda maka di perlukan batasan dari permasalahan. Yang dimaksud sebagai batasan dari permasalahan ini yaitu “apakah ada pengaruh metode latihan *interval* dan *single leg speed hop* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti penulis dengan rumusan masalah yaitu:

1. Apakah ada pengaruh metode latihan *interval* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada
2. Apakah ada pengaruh metode latihan *single leg speed hop* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pada rumusan masalah yang diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi apakah ada pengaruh metode latihan *interval* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada
2. Mengidentifikasi apakah ada pengaruh metode latihan *single leg speed hop* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada

1.6. Manfaat Penelitian

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

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet, khususnya kecepatan renang 50 meter gaya dada

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Agar mahasiswa dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang *Beaver Swimming Club*.

2. Bagi Atlet

Sebagai peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang *Beaver Swimming Club*.

3. Bagi Pelatih

Sebagai acuan dan masukan pelatih dalam menentukan program latihan yang baik dan menambah wawasan serta berinovasi.

4. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan menambah wawasan penelitian dalam upaya meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang *Beaver Swimming Club*.