

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan aktivitas motorik yang berkembang pesat seiring dengan perubahan tujuan dan fungsinya dalam masyarakat. Renang tidak hanya dijadikan sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai sarana pendidikan, kesehatan, dan pencapaian prestasi olahraga. Menurut Hawke (2024), renang adalah olahraga air yang melibatkan seluruh sistem tubuh, menggabungkan aspek fisiologis, biomekanis, dan teknik untuk mencapai performa optimal di dalam air.

Renang kompetitif mencakup empat gaya yang diperlombakan: gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Gaya bebas merupakan gaya tercepat dan paling efisien dari keempat gaya tersebut karena memiliki hambatan hidrodinamis yang lebih rendah. Penelitian dari Beidaris dan Platanou (2025) menunjukkan bahwa renang jarak pendek seperti 50 meter sangat bergantung pada sistem energi anaerobik-laktat dan alaktik, sementara jarak di atas 200 meter lebih dominan pada sistem aerobik.

Di Indonesia, renang kompetitif dipertandingkan dalam berbagai tingkat, mulai dari Kejuaraan Renang Persatuan Seluruh Indonesia (KRAPSI), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), hingga Pekan Olahraga Nasional (PON). Di tingkat pelajar, kompetisi seperti Olimpiade Olahraga Pelajar Nasional (O2SN) dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) menjadi ajang pembinaan atlet muda.

Kecepatan merupakan komponen krusial dalam renang kompetitif. Penelitian Papadimitriou et al. (2025) menyatakan bahwa untuk meningkatkan kecepatan renang jarak pendek, diperlukan latihan interval yang terstruktur dengan intensitas tinggi. Kecepatan renang berhubungan erat dengan kemampuan daya tahan aerobik, dimana sistem kardiorespiratori yang baik memungkinkan perenang mempertahankan kecepatan tinggi tanpa mengalami kelelahan yang signifikan.

Kecepatan dalam melakukan aktivitas seperti berenang sangat didukung oleh daya tahan otot seseorang yang berhubungan erat dengan berat ringannya aktifitas fisik yang dilakukan yang mana jika makin tinggi aktifitas fisik yang dilakukan maka konsumsi oksigen akan semakin besar sehingga dituntut kemampuan jantung paru untuk mengambil oksigen dari luar dan mendistribusikan ke seluruh bagian tubuh melalui darah yang dipompa oleh jantung. Tingginya kemampuan daya tahan aerobik akan membuat seseorang tidak cepat lelah walaupun melakukan aktifitas fisik yang lama. Sehingga dengan demikian dapat melakukan aktifitas gerak lebih cepat karena otot tidak mengalami kelelahan dan kebutuhan oksigen di otot cukup.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di *Sailfish Swimming Club* Kota Medan para atlet putra dimana masih mengalami kesulitan melakukan dan mendapatkan kecepatan renang gaya bebas sebagai mana yang sudah ditetapkan sebelumnya, sehingga diperlukan proses metode latihan yang bervariasi dan yang efisien. Untuk mencapai kemampuan kecepatan renang gaya bebas tersebut yaitu, dengan mencoba menerapkan latihan *interval intensif* dan

latihan ekstensif agar dapat menambah kecepatan atlet agar dapat mencapai waktu atau target yang sudah direncanakan sebelumnya.

Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) renang gaya bebas 50 meter dari 10 orang yang menjadi subjek penelitian ini, dari 10 subjek tersebut belum ada atlet yang bisa mencapai kecepatan renang gaya bebas yang maksimal seperti yang sudah ditetapkan pada KU masing masing. Adapun masalah yang umum terjadi di klub renang termasuk di *Sailfish Swimming Club* adalah Hasil tes awal (*pretest*) yang dilakukan menunjukkan bahwa kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan masih berada di bawah standar waktu yang ditetapkan sesuai kategori usia.

Interval intensif merupakan latihan dengan intensitas tinggi (80–95% maksimal) dan repetisi relatif sedikit, yang bertujuan untuk mengembangkan kecepatan serta daya tahan anaerobik. Latihan ini menuntut kerja tubuh mendekati kemampuan maksimal sehingga mampu meningkatkan kemampuan sistem energi anaerob dan adaptasi neuromuskular atlet. Sementara itu, *interval ekstensif* adalah latihan dengan intensitas sedang (60–80% maksimal) dan repetisi lebih banyak, yang bertujuan untuk mengembangkan daya tahan aerobik serta kemampuan atlet dalam mempertahankan kecepatan gerak secara berulang menurut Sukadiyanto (2011).

Aktivitas latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi tentu dilakukan dengan mengacu pada program yang dijadikan sebagai landasan dalam melaksanakan latihan tersebut di lapangan untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan. Untuk melaksanakan latihan tersebut tentu dibutuhkan pelatih yang

memahami bagaimana latihan dilakukan dimana pelatih seperti itu biasanya tergabung dalam suatu wadah perkumpulan renang. *Sailfish Swimming Club* mempunyai program latihan baik jangka panjang maupun jangka pendek yang menjadi landasan pelaksanaan latihan terhadap atlet. Dari hasil pengamatan penulisan menunjukkan bahwa atlet di klub Renang *Sailfish Swimming Club* selama ini masih memerlukan banyak latihan khususnya latihan kecepatan sehingga dapat meningkatkan waktu tempuh pada saat melakukan lomba renang gaya dada 50 meter.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari kajian latar belakang permasalahan yang telah dibahas sebelumnya perlu masalah-masalah di klub tersebut diidentifikasi yaitu :

1. Kemampuan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra KU III *Sailfish Swimming Club* Medan menunjukkan perbedaan capaian waktu antar atlet.
2. Performa kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang ditunjukkan atlet masih mengalami fluktuasi pada beberapa kesempatan latihan maupun pengukuran.
3. Atlet putra KU III *Sailfish Swimming Club* Medan masih menunjukkan kekurangan dalam kemampuan mempertahankan kecepatan renang gaya bebas 50 meter, terutama pada fase akhir renangan.
4. Atlet putra KU III *Sailfish Swimming Club* Medan belum menunjukkan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang stabil.
5. Belum diketahui perbedaan efektivitas antara latihan *interval intensif* dan

latihan *interval ekstensif* dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

1.3. Pembatasan Masalah

Setelah masalah dalam penelitian ini diidentifikasi maka perlu dilakukan pembatasan pada masalah sehingga penelitian yang dilakukan nantinya lebih fokus dan hasil dari penelitian yang dilakukan bermutu. Adapun batasan dari permasalahan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *interval intensif* dan *interval ekstensif* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2025.

1.4. Rumusan Masalah

Setelah permasalahan diidentifikasi dan berikutnya permasalahan dibatasi pada masalah yang spesifik maka dilanjutkan dengan perumusan permasalahan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Apakah latihan *interval intensif* dapat berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2025?
2. Apakah latihan *interval ekstensif* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2025?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *interval intensif* dengan latihan *interval ekstensif* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter Pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2025?

1.5. Tujuan Penelitian

Agar penelitian dapat diketahui kebermanfaatannya maka perlu ditetapkan apa yang menjadi tujuan penelitian. Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *interval intensif* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui latihan *interval ekstensif* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2025.
3. Untuk mengetahui manakah lebih besar pengaruh latihan *interval intensif* dan latihan *interval ekstensif* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Tahun 2025.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari sebuah pelaksanaan penelitian perlu untuk dikaji sehingga dapat lebih spesifik apa yang menjadi manfaat dari penelitian yang dilakukan.

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Agar wawasan dari peneliti meningkat yaitu dengan menambahnya pengetahuan melalui aktifitas membaca buku dan jurnal penelitian.
2. Pengetahuan peneliti juga bertambah dengan penyusunan program latihan yang akan dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada 50 meter.

3. Manfaat lain bagi pelatih adalah menjadi ajang untuk mengembangkan ilmu kepelatihannya sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet 50 meter renang gaya bebas.
4. Manfaat bagi stakeholder seperti KONI adalah dengan adanya penelitian ini bisa sebagai masukan dan perbaikan bagi orang tua atlet maupun atlet itu sendiri dengan demikian dapat memperbaiki prestasi atlet – atlet khususnya pada nomor 50 meter renang gaya bebas.
5. Manfaat yang lain bagi peneliti adalah penelitian ini menjadi acuan untuk melakukan penelitian dengan frekuensi yang lebih besar sehingga tetap layak layak dan memenuhi standar penelitian.
6. Perlu pengembangan lain oleh peneliti pada cabang olahraga lain sehingga prestasi olahraga dapat meningkatkan prestasi akademik di lingkungan universitas atau lingkungan lainnya.