

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat akrab dengan aktivitas kita setiap harinya. Di Indonesia, olahraga cukup banyak dilaksanakan dari segala kalangan masyarakat baik di kampung-kampung maupun di daerah perkotaan (Hernawan, 2020). Olahraga merupakan andil dari aktivitas manusia yang memiliki tujuan sangat berpengaruh, karena olahraga mampu memberi keuntungan yang sangat berpengaruh pada manusia. Beragam tujuan dalam melakukan aktivitas olahraga biasanya untuk menambah kesehatan dan kebugaran agar bertambah baik. Selain menambah kesehatan dan kebugaran, olahraga pun dijadikan menjadi sebuah prestasi. Dengan memilih suatu cabang olahraga yang diminati akan dapat menghasilkan sebuah prestasi (Ayubi, 2019). Pengarahan dan pengembangan olahraga telah menjadi tugas bersama dari provinsi hingga negara. Melalui organisasi-organisasi yang ada di pusat maupun di daerah, maka dari itu diperlukannya pengarahan yang baik. Salah satu olahraga di Indonesia yang melakukan pengarahan untuk meraih sebuah prestasi adalah olahraga renang (Surahman, 2016).

Olahraga renang telah ada sejak zaman Yunani dan Romawi Kuno, namun baru menjadi olahraga yang populer pada abad ke-19. Pada tahun 1875, Matthew Webb menjadi orang pertama yang berhasil menyeberangi Selat Inggris dengan berenang. Setelah itu, olahraga renang semakin berkembang dan menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade modern pertama pada tahun 1896 di Athena, Yunani. Pada saat itu, hanya ada lima nomor yang tersedia

untuk kategori olahraga renang, yaitu 100 meter, 500 meter, 1.200 meter, nomor bebas, dan 100 meter untuk para pelaut laki-laki. Pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan sebagai nomor baru renang olimpiade (Sari, 2023).

Umumnya olahraga renang sebelum kemerdekaan kita hanya dilakukan oleh bangsa kulit putih dengan teknik yang sudah maju sedang bangsa Indonesia hanya dilakukan disungai atau danau tanpa teknik memadai namun perkembangan renang di jaman Jepang menjajah kesempatan umum lebih besar. Pada tahun 1951 setelah terbentuk P.B.S.I (Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia) Sejak itu renang di Indonesia maju pesat P.B.S.I diterima menjadi anggot P.O.R.I (Perserikatan Olahraga Republik Indonesia) yang kemudian dirubah menjadi K.O.I (Komite Olympiade Indonesia). Tahun 1952 P.B.S.I diterima menjadi anggota F.I.N.A dan I.O.C pada Olympiade Helsinki 1952 Indonesia telah mengirim seorang perenang. Tahun 1959 P.B.S.I berubah menjadi P.R.S.I (Perserikatan Renang Seluruh Indonesia) dan renang mengalami kemajuan hingga sekarang (Setyawati, 2013)

Renang merupakan kegiatan fisik atau olahraga air dengan menggunakan metode menggerakkan bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menciptakan gerakan kedepan. Beragam kalangan usia masyarakat melaksanakan olahraga renang. Renang juga dikatakan olahraga yang cukup besar dalam menggunakan tenaga diri kita, karena seluruh bagian gerak tubuh manusia bergerak dan membutuhkan sinkronisasi dari seluruh anggota tubuh yang sehat maupun bugar (Ayubi, 2019). Menurut Surahman (2016) renang merupakan olahraga ternilai, yang dimana kapasitas renang individu diukur berlandaskan kecepatan waktu yang ditempuh individu saat renang. Renang adalah olahraga

yang mengembangkan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya punggung (Purba, 2021).

Renang gaya bebas merupakan gaya renang paling dikenal dikalangan masyarakat dan paling banyak juga digunakan oleh masyarakat. Penjelasan tersebut dikuatkan dari Subagyo (2018) renang gaya bebas merupakan gaya renang yang paling banyak digunakan dikalangan masyarakat, dikarenakan gerakan ini yang paling mudah untuk dipelajari dan dilakukan. Gaya ini menyerupai hewan yang sedang melakukan renang. Dan gerakan ini bisa juga disebut *crawl* yang berarti merayap. Sebelumnya, renang gaya bebas ini disebut “renang anjing” atau kadang kala bisa disebut juga dengan panggilan renang harimau telungkup. Renang gaya bebas merupakan aktivitas yang baik sebab, pergerakan tangan berputar sama seperti gerakan kincir angin, dan gerakan pada bagian kaki turun naik dengan cara bergantian (Armen, 2020).

Salah satu komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan dalam olahraga renang adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan kelincahan (*agility*) (Sugito, 2013). Menurut Nala dalam (Purnama, 2016) kecepatan merupakan kegiatan untuk melakukan satu kegiatan yang berulang-ulang yang sama serta kesinambungan dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Latihan interval adalah suatu desain program latihan yang cukup luas digunakan pada beragam cabang olahraga. Interval training merupakan program latihan yang bergantian interval-interval berbentuk waktu-waktu istirahat. Jadi untuk penerapannya adalah : istirahat - latihan - istirahat - latihan - istirahat dan

seterusnya (Aziz, 2019). Menurut Wibisana dalam (Prastiwi, 2022) cara pelaksanaan yang baik tersebut kalau tidak dibarengi dengan latihan fisik yang baik tidak akan mendapatkan prestasi yang baik. Jadi sangat memerlukan latihan fisik utamanya dengan latihan interval training untuk mendukung latihan teknik. Metode latihan interval adalah salah satu metode latihan dalam melatih kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik yang prima mendukung penampilan atlet saat bertanding. Latihan interval adalah metode latihan yang banyak dipakai kalangan pelatih hampir di segala cabang olahraga seperti olahraga renang, lari dan bersepeda. Latihan interval adalah sistem pelatihan berulang, dan setiap pengulangan memiliki waktu istirahat tertentu (Rohman, 2019).

Atlet *Whale Aquatic* yang peneliti amati masih banyak yang memiliki tingkat kecepatan renang gaya bebas yang kurang baik. Terbukti disaat melakukan latihan renang gaya bebas 50 meter, para atlet kecepatan renang gaya bebasnya menurun di jarak 25 meter awal dikarenakan kelelahan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di kolam renang *Whale Aquatic*, dari 15 atlet yang berumur 13-19 tahun telah diambil data kecepatan renang gaya bebas 50 meter menunjukkan bahwa kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *Whale Aquatic* masih dalam kategori kurang baik dengan rata-rata 63.30 detik. Dimana untuk kategori baik sekali yaitu 28,05 detik.

Diharapkan dengan dilakukan penelitian dengan metode latihan interval ini dapat berpengaruh banyak untuk peningkatan kecepatan renang gaya bebas untuk menunjang penampilan dikolam renang, tentu dengan prinsip-prinsip latihan dan sesuai porsi mereka dan dilakukan dengan benar, sehingga tujuan dari latihan interval ini dapat tercapai dan dapat bermanfaat kedepannya.

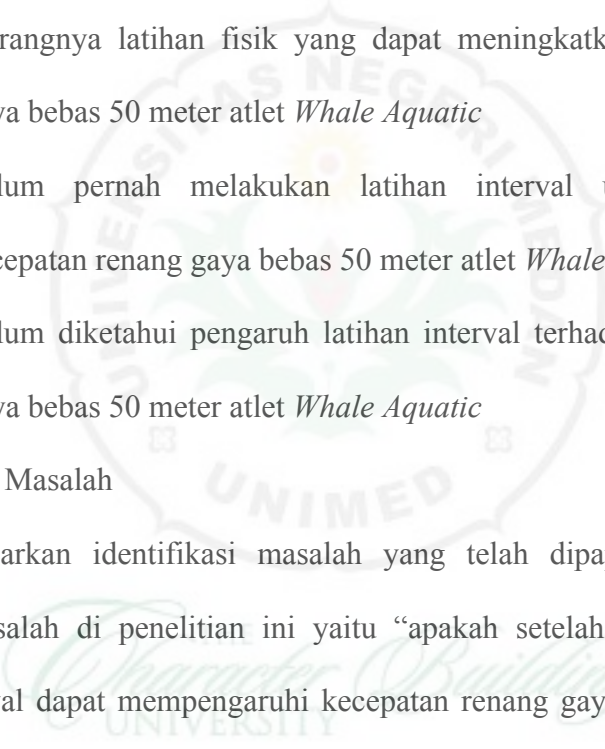
Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dianggap perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 meter Pada Atlet *Whale Aquatic*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Kurangnya latihan fisik yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet *Whale Aquatic*
- b. Belum pernah melakukan latihan interval untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet *Whale Aquatic*
- c. Belum diketahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet *Whale Aquatic*

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah di penelitian ini yaitu “apakah setelah diberikan perlakuan latihan interval dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas dengan jarak 50 meter?”.


1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan jarak 50 meter.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat untuk peneliti yaitu untuk meningkatkan wawasan dalam membuat susunan program latihan yang sesuai dengan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *Whale Aquatic*.
 - b. Manfaat bagi pelatih yaitu dengan adanya penelitian ini dapat membantu dalam meningkatkan prestasi atlet *Whale Aquatic* pada renang gaya bebas 50 meter.
2. Manfaat Praktis
- a. Manfaat bagi klub adalah dengan adanya penelitian ini bisa sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki prestasi atlet-atlet renang gaya bebas 50 meter.
 - b. Bagi atlet renang dapat mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.