

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan produktivitas kerja. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian prestasi, baik ditingkat nasional dan internasional yang berpengaruh terhadap peningkatan dan martabat suatu bangsa. Melalui olahraga diharapkan dapat menciptakan manusia yang produktif, jujur, sportif dan memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi.

Olahraga bermula dari adanya kebutuhan, disiplin dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktivitas fisik. Mengembangkan fungsional, keterampilan dan kecepatan organ tubuh. Serta penyaluran hasrat bergerak yang berupa olahraga salah satunya adalah 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. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak final.

Dalam renang gaya bebas memiliki empat komponen gerakan yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Agar dapat melakukan renang gaya bebas dengan baik sangat dibutuhkan kemampuan

untuk mengkoordinasi yang dimulai dari empat komponen yaitu kepala (cara pengambilan nafas, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi).

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam usahanya untuk meraih prestasi yang maksimal. Baik itu diantaranya faktor fisik, teknik dan motivasi untuk berprestasi. Kemampuan fisik dan teknik dimaksud adalah komponen-komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet, diantaranya kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang lainnya. Tanpa kemampuan fisik yang baik maka teknik harus seimbang supaya prestasi terbaik dalam olahraga renang terkhusus gaya bebas supaya dapat diraih dengan maksimal.

Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang berkaitan dengan prestasi, yang memiliki ciri menguasai, memanipulasi, mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan, dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha untuk melebihi perbuatan yang lampau serta mengungguli perbuatan orang lain.

Hubungan antara motivasi berprestasi dan prestasi renang 100 meter gaya bebas. Motivasi berprestasi pada perenang berhubungan dengan pola tindakan dan perasaan yang berkaitan dengan kerja keras dan perjuangan tidak kenal menyerah dalam berlatih. Tujuannya untuk mencapai prestasi renang yang tinggi melalui persaingan dengan diri sendiri atau perenang lain. Karakteristik perenang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi adalah memiliki kemauan keras suka bekerja keras, harapan untuk sukses, bertanggung jawab, dan selalu berorientasi kedepan dan diwujudkan dalam bentuk tingkah laku.

Club Lumba-Lumba Binjai merupakan salah satu *club* renang di Sumatera Utara dan salah satu dikota Binjai yang sampai saat ini sampai aktif melakukan pembinaan dan atlet-atletnya menguasai teknik berenang yang benar, terkhusus gaya bebas para atlet sudah cukup benar untuk melakukan teknik tersebut.

Club Lumba-lumba Binjai berlokasi Dikolam renang Tirta Raerim Mencirim, dijalan merak binjai. Dan telah berdiri sejak 18 juni 2002. *Club* lumba-lumba Binjai ini sudah melatih para atletnya. Dalam berbagai hal yang dimulai dari teknik dan fisik, berdasarkan hasil observasi peneliti para atlet *Club* lumba-lumba binjai ini sudah cukup baik dalam melakukan gaya-gaya yang terdapat dalam renang yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Tapi, khusus dikelompok umur 13-14 tahun, Selama Peneliti melakukan observasi di *Club* lumba-lumba Binjai peneliti melihat dan mendapati bahwasannya para atlet umur 13-14 tahun sudah cukup baik menguasai teknik dan renang terkhusus gaya bebas. Jadi selama peneliti mengobservasi di *Club* lumba-lumba Binjai, peneliti juga mengamati dan melihat peran Pelatih Benton Manik Bahwasannya Pelatih memberikan latihan fisik pertama dulu didarat dengan berupa Latihan Plank, Sit-up, dan Push-up. Kemudian sebelum masuk ke inti latihan, Pelatih memberikan pemanasan di air yaitu berenang bolak balek dengan menggunakan lebar kolam 25 metertanpa menggunakan Alat apapun kecuali kaca mata, sesudah itu pelatih tersebut langsung memberikan latihan inti dengan berupa berenang gaya bebas 100 meter dengan semaksimal mungkin dan disitulah peneliti dan pelatih mendapati dan bahwasannya kecepatan mereka masih sangat memprihatinkan atau kurang. Adapun hasil tes kecepatan terdapat dibawah ini.

Tabel 1 : Kriteria penilaian kejuaraan Renang Antara Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II.

No	Kriteriapengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	100%	01.02.49<	Baik sekali
2	90%	01.02.50-01.07.42	Baik
3	80%	01.07.43-01.13.42	Sedang
4	70%	01.13.43-01.18.42	Kurang
5	60%	01.30.43>	Kurang sekali

Sumber: Indonesia Aquatic Championships 2019

Karena didalam mengikuti perlombaan renang gaya bebas, para atlet dituntut untuk menempuh limit yang terbaik yang telah ditentukan oleh PRSI sebelumnya untuk dilalui para atlet renang terkhususnya gaya bebas. Apabila para atlet tidak dapat menembus limit waktu yang ditentukan PRSI maka atlet tersebut tidak akan berhak mengikuti perlombaan ataupun event Nasional yang diadakan oleh PRSI tersebut.

Akan tetapi untuk mencapai target tersebut tidaklah menjadi hal yang mudah menurut pelatih *Club* lumba-lumba Binjai tersebut, akan tetapi setidaknya mampu meningkatkan hasil kecepatan renang untuk mengalahkan waktu yang telah diperoleh oleh para atlet-atlet *Club* lumba-lumba Binjai.

Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut karena selama ini *Club* lumba-lumba Binjai telah mengikuti berbagai kejuaraan-kejuaraan renang yang sering diadakan khususnya baik di Binjai dan bahkan

Sumatera Utara dikota Medan, disamping itu *club* lumba-lumba telah melatih atletnya dengan program dan teknik bahkan fisik dalam renang gaya bebas.

Berdasarkan dari hasil melakukan tes awal pendahuluan yaitu berenang gaya bebas 100 meter khususnya K.U 13-14 tahun pada tanggal 09 Maret 2020 Dan pada saat latihan peneliti melihat dan menggunakan stopwacth untuk melihat berapa limit waktu atlet pada saat berenang 100 meter. Dan hasilnya dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang selama ini terjadi adalah masih terdapatnya kekurangan pada kecepatan gaya bebas 100 meter. Peneliti simpulkan dari hasil renang gaya bebas 100 meter dan peneliti bandingkan dengan norma yang diberikan oleh PRSI dan hasilnya masih banyak para atlet yang didalam kategori kurang sekali. Maka peneliti simpulkan permasalahan yang selama ini terjadi adalah kurangnya kecepatan pada atlet K.U 13-14 tahun. Maka dari situlah peneliti memberi latihan yaitu latihan *interval* training untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. keterangan hasil tes pendahuluan pada renang gaya bebas 100 meter dapat dilihat pada lampiran.

Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*). *Interval training* positif yang cukup besar terhadap kemajuan atlet, dimana dalam setiap club renang, pelatih memiliki peranan penting dalam pemberian latihan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Fast Interval Training (FIT)* Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Pada Atlet K.U II Lumba-Lumba *Swimming Club* Binjai 2021”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat di Identifikasikan permasalahan yang dihadapi. Agar tidak jauh yang dihadapi dalam penelitian ini, maka masalah yang diteliti dapat di identifikasikan sebagai berikut:

Apakah latihan *Fast Interval training (FIT)* dapat mempengaruhi hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter Pada Atlet K.U II Lumba-Lumba Binjai 2021 ?

1.3 Pembatasan masalah

Untuk menghindari dan akan memfokuskan masalah yang akan diteliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah pada judul yang akan diteliti yaitu: pengaruh *Fast Interval Training(FIT)* terhadap hasil kecepatan Renang Gaya Bebas 100 meter pada Atlet K.U II Lumba-Lumba Binjai 2021

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh *Fast Interval Training (FIT)* terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 Meter Pada Atlet K.U II Lumba-Lumba Binjai 2021?

1.5 Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecepatan renang gaya bebas 100 meter melalui *Fast Interval Training (FIT)* terhadap hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Pada Atlet K.U II Lumba-Lumba Binjai 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pastinya memiliki manfaat. Begitu juga dengan penelitian ini. Adapun manfaat dalam penelitian ini antara lain:

1. Memberikan sumbangan yang positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.
2. Sebagai informasi dan bahan masukan bagi para pelatih renang *Club* Lumba-Lumba Binjai dalam perencanaan program latihan.
3. Sebagai bahan masukan yang sangat penting bagi atlet guna untuk meningkatkan kecepatan renang Gaya Bebas 100 meter
4. Untuk meningkatkan pembinaan dan pelatih lebih maksimal agar mencapai prestasi.
5. Menambah program latihan bagi club renang khususnya *Club* Lumba-Lumba binjai.