

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berbicara mengenai olahraga maka tidak lepas dari bagian aktifitas fisik manusia, yang dimana kita ketahui berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kapasitas kerja. Prestasi akademik, alat pendidikan, mata pencaharian, media budaya, bahan tontonan, dan fasilitas pembinaan kesehatan hanyalah beberapa contoh bagaimana olahraga dapat digunakan. Subjek atau objek olahraga adalah manusia yang memiliki sifat fisik dan psikologis yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam olahraga. Akibatnya, untuk mencapai tingkat keberhasilan yang tinggi, seseorang harus dilatih dalam kualitas fisik dan psikologis (mis., Komponen fisik, kecepatan, dll.).

"Kecepatan tidak selalu memerlukan memindahkan tubuh yang lengkap dengan cepat, tetapi sebaliknya dapat dibatasi untuk memindahkan anggota badan dalam jumlah waktu terpendek," tulis Harsono (1998: 216), "tetapi dapat secara alternatif terkelupas untuk memindahkan anggota tubuh dengan memindahkan anggota tubuh sebaliknya. jumlah waktu". "Kecepatan diatur oleh berbagai kualitas, yang paling penting adalah tren, waktu respons, dan kemampuan beradaptasi," tulis Wilmore (1997: 216). Akibatnya, selain mempraktikkan kecepatan reaksi, jika Anda ingin mendidik atlet untuk meningkatkan kecepatan mereka, Anda juga harus melatihnya dengan kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan respons.

Berenang adalah salah satu olahraga dimana kecepatan menentukan kesuksesan, dan itu adalah salah satunya. Banyak hal yang dapat memengaruhi seberapa baik Anda berenang, termasuk masalah fisik dan mental. Daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, kekuatan eksplosif, kelincihan, kecepatan, kelincihan, dan sifat fisik lainnya adalah beberapa hal yang membentuk sisi fisik. Dalam berenang, kemampuan untuk mengurangi atau menghilangkan ketahanan air untuk mempercepat adalah hal yang paling penting.

Untuk pencapaian prestasi renang lalu muncul *club-club* renang, salah satunya *club* renang Medan *Swimming Courses*. *Club MSC* ini beralamat di JL.Komp. Bumi Asri, Cinta Damai, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan dan telah berdiri sejak 21 April 2016 dibawah pimpinan Muhammad Ichsan Ramadhan yang sekaligus sebagai pelatih dengan tiga rekan pelatih lainnya. Meskipun usia *club* MSC ini tergolong sangat mudah, namun *club* ini sudah sering turut bersaing dalam perlombaan atau kejuaraan di kota Medan dan juga di tingkat provinsi.

Setelah melakukan observasi pada tanggal 01 Oktober 2020 sekaligus melakukan wawancara dengan pelatih Medan *Swimming Courses* yaitu Muhammad Ikshan, *club* ini memiliki beberapa atlet yang rata-rata usianya 10 tahun keatas baik putra maupun putri. Mereka sudah berlatih selama 2-3 tahun dan telah aktif di berbagai ajang kompetisi renang baik ditingkat daerah kota maupun nasional. Namun demikian dari semua kejuaraan renang tersebut para atlet masih banyak yang belum mencapai prestasi terbaiknya, terkhusus di renang gaya bebas.

Melihat hal tersebut peneliti mencoba fokus observasi kepada renang gaya bebas kelompok umur 14-15 tahun dan sekaligus mengamatinya. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti melihat dan mengetahui para atlet kelompok umur 14-15 tahun ternyata sudah cukup baik dalam menguasai teknik renang gaya bebas. Para peneliti juga menemukan bahwa metode pelatihan yang dilakukan oleh *club* diselenggarakan, dengan pelatihan yang lebih ketat diberikan tiga kali seminggu, menurut temuan. Dalam setiap melakukan latihan, pelatih memulai dengan memberikan pemanasan di darat berupa peregangan, lari mengelilingi kolam kemudian latihan fisik di darat seperti *sit-up*, *push-up* dan *plank* dan lainnya serta dilanjut latihan pemanasan di air (kolam). Setelah itu dilanjutkan ke inti latihan berenang 50 meter gaya bebas dengan kecepatan semaksimal mungkin. Mengetahui hasil renang yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bawah kecepatan renang para atlet tersebut masih kurang memuaskan dari limit waktu yang seharusnya

No	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	91% - 100%	00.28.05 -00.25.51	Baik sekali
2	81% - 90%	00.30.60-00.28.06	Baik
3	71% - 80%	00.33.15 - 00.30.61	Cukup/rata-rata
4	61% - 70%	00.35.70 - 00.33.16	Kurang
5	<60%	<35.71`	Kurang sekali

Tabel 1.1 : Kriteria penilaian kejuaraan Renang Antara Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II.

Sumber: Indonesia Aquatic Championships 2019

Seorang atlet untuk dapat mengikuti kejuaraan tingkat nasional maka diharapkan mampu mencapai limit waktu yang telah ditetapkan oleh PRSI. Akan tetapi untuk mencapai limit yang ditetapkan PRSI tersebut bukanlah suatu hal yang mudah untuk dicapai namun butuh latihan kondisi fisik dan teknik yang serius baik dari pelatih maupun atlet itu sendiri.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan sebelumnya terhadap atlet putra *club* MSC khususnya renang gaya bebas, peneliti melakukan tes pendahuluan yaitu dengan renang gaya bebas 50 meter putra KU II pada tanggal 02 Oktober 2020. Dari hasil pengamatan dan test pendahuluan tersebut peneliti membandingkan dengan catatan waktu PRSI, dimana hasil catatan waktu para atlet tersebut masih dalam kategori kurang sekali. Maka peneliti simpulkan permasalahan yang selama ini terjadi adalah kurangnya kecepatan pada atlet KU II. Oleh karena itulah peneliti memberi latihan berupa *interval training* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

Interval training adalah Beberapa jenis aktivitas fisik termasuk dalam program latihan keseluruhan. Pelatih yang terkenal dengan saran *interval training* mereka melakukannya karena hasilnya sangat berguna dalam hal daya tahan atlet dan pengembangan stamina. *Interval training* dapat mengambil formulir berikut: lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*). *Interval training* positif sangat penting untuk kemajuan atlet, dan pelatih adalah elemen integral dari program pelatihan *club* renang mana pun.

Ada banyak metode pelatihan yang dapat diakses, menurut Fox et al. (1992: 298-298), dengan "*interval training*" menjadi salah satu yang paling dieksplorasi

secara menyeluruh. *Interval training* adalah jenis latihan di mana atlet bekerja dan beristirahat pada saat yang sama selama latihan mereka. Pelatihan interval adalah satu-satunya jenis latihan yang berbeda dan dapat diubah untuk membangun sumber energi utama tubuh (Fox, E.L, Bowers R.W., 1992: 313). Jumlah waktu antara kegiatan memengaruhi seberapa banyak sistem energi primer digunakan untuk berenang. Di tempat kerja, sumber energi utama adalah sistem energi aerobik atau anaerob, sedangkan saat istirahat adalah sistem energi aerob yang paling sering digunakan.

Aturan latihan penting lainnya adalah secara bertahap meningkatkan jumlah energi yang Anda gunakan dengan secara bertahap meningkatkan berat yang Anda gunakan saat Anda berolahraga (kelebihan beban). Jika latihan lebih intens dari apa yang telah dilakukan, tujuannya akan dipenuhi. Pada akhirnya, tidak ada program lain yang dapat digunakan sebagai ganti yang ini. Pertimbangan berlebihan untuk program anaerob dan aerobik, masing-masing, termasuk meningkatkan frekuensi latihan, intensitas aktivitas, dan panjang program latihan, yang bisa berbahaya. Ketika Anda tahu bagaimana olahraga mempengaruhi sistem energi yang berbeda, Anda dapat mencari cara terbaik untuk melatih untuk membuat perubahan yang Anda inginkan (Fox, E.L, Bowers, RW. Foss, MI., 1984: 281).

Pelatihan interval, yang mencakup interval untuk berenang 50 meter dan olahraga lainnya, adalah cara yang baik untuk mempelajari cara menyusun kerja dan istirahat interval. Untuk melakukan ini, Anda perlu memahami hubungan antara sistem energi primer dan waktu yang diperlukan untuk melakukan tugas kerja (Fox,

E.L., Bowers R.W., 1992: 307). Dengan cara ini, dimungkinkan untuk mengetahui sistem energi utama mana yang akan dibangun selama interval kerja, dan sistem energi utama mana yang akan dibangun selama waktu istirahat. Para peneliti menggunakan jenis latihan yang mengubah jarak sesi renang pelatihan interval 50 meter dalam penelitian ini sehingga sistem energi anaerob dapat digunakan lebih banyak. Ada dua jarak untuk interval pelatihan anaerob: satu dari 25 meter dan satu dari 50 meter.

Ada banyak energi yang berasal dari sistem energi ATPPC (sistem fosfagen) pada jarak 25 meter. Pada jarak 50 meter, ada lebih banyak energi yang berasal dari sistem energi ATP-PC-LA (sistem glikolisis anaerob) pada jarak itu (Fox, E.L., Bowers R.W., 1992: 307). Orang yang melakukan penelitian mengatakan bahwa interval pemulihan dapat digambarkan sebagai 1:12, 1: 1, 1: 2, atau 1: 3. Ini berarti bahwa rasio waktu pemulihan terhadap waktu kerja dapat 1:12, 1: 1, 1: 2, atau 1: 3. Ada juga rasio 1: 1/2, yang berarti bahwa periode pemulihan adalah setengah panjang interval kerja. Rasio 1: 1 disisi lain, berarti interval kerja dan interval pemulihan keduanya panjang yang sama. Karena intensitas kerja yang tinggi, pekerjaan pemulihan memiliki rasio 1: 3 selama interval kerja pendek, tetapi rasio 1: 1/2 atau 1: 1 pada interval kerja yang lebih lama karena intensitas kerja yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang masalah ini peneliti tertarik mengadakan penelitian untuk melatih kecepatan renang melalui “Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Anaerob* Jarak 25 Meter Dengan *Interval Anaerob* Jarak 50 Meter Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putra Umur 14-15 Tahun Di

Club Medan Swimming Courses Tahun 2021”. Kedua bentuk latihan ini nantinya diharapkan akan memberikan pengaruh yang baik bagi *club* ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam uraian latar belakang masalah di atas dalam sebuah penelitian maka ada beberapa masalah yang akan diidentifikasi yaitu sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *interval anaerob* jarak tempuh 25 meter terhadap kecepatan renang 50 gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di *Club Medan Swimming Courses* tahun 2021?
2. Apakah ada pengaruh latihan *interval anaerob* jarak tempuh 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di *Club Medan Swimming Courses* tahun 2021?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *interval anaerob* jarak tempuh 25 meter dengan latihan *interval anaerob* jarak tempuh 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di *Club Medan Swimming Courses* tahun 2021?

1.3 Pembatasan Masalah

Masalahnya harus terkandung untuk mencegahnya tumbuh lebih parah dan tersebar luas. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu manakah yang lebih besar pengaruh bentuk latihan *interval anaerob* jarak 25 meter dengan *interval anaerob* jarak 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putera usia 14-15 tahun pada *club Renang Medan Swimming Courses Tahun 2021*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *interval anaerob* jarak tempuh 25 meter terhadap kecepatan renang 50 gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di *Club Medan Swimming Courses* tahun 2021?
2. Apakah ada pengaruh latihan *interval anaerob* jarak tempuh 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di *Club Medan Swimming Courses* tahun 2021?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *interval anaerob* jarak tempuh 25 meter dengan latihan *interval anaerob* jarak tempuh 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di *Club Medan Swimming Courses* tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Seperti yang dikatakan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut tentang formulasi masalah yang telah disajikan di atas:

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan latihan *interval anaerob* jarak tempuh 25 meter terhadap kecepatan renang 50 gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di *Club Medan Swimming Courses* 2021.

2. Mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan latihan *interval anaerob* jarak tempuh 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di club Medan *Swimming Courses* 2021.
3. Mengetahui manakah bentuk latihan yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *interval anaerob* jarak tempuh 25 meter dengan latihan *interval anaerob* jarak tempuh 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di club Medan *Swimming Courses* 2021.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Temuan ini akan membantu para peneliti dan memiliki potensi untuk memperluas ilmu olahraga, terutama bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Kedua, dapat digunakan sebagai sumber daya untuk perenang, pelatih, dan guru di sektor aquatics untuk membangun prosedur pelatihan renang freestyle yang lebih efektif dan efisien.
3. Karena atlet mendapatkan lebih banyak keahlian, mereka mungkin lebih terdorong untuk berlatih berenang gaya bebas untuk mencapai hasil potensial terbaik mereka.
4. Berenang, terutama berenang gaya bebas, akan digunakan untuk membantu siswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan meningkatkan dan pemahaman mereka..