

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga renang pada hakikatnya adalah satu diantara beberapa cabang olahraga yang sudah dikenal sejak zaman prasejarah, aktivitas olahraga renang juga banyak diminati oleh manusia, olahraga renang banyak diminati dan dilakukan oleh banyak orang termasuk itu anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia. Perkembangan olahraga renang bisa dilihat dari sarana dan prasarana yang telah dibangun untuk mendukung masyarakat untuk melakukan aktivitas renang.

Renang adalah cabang olahraga yang dapat diukur, yang mana keterampilan renang seorang individu itu dapat diketahui sesuai dengan hasil kecepatan waktu tempuh renang atau limit (Fadli Surahman, 2016:33). Jadi kesimpulan dari pengertian olahraga renang diatas dapat diartikan bahwasanya olahraga renang ialah aktivitas tubuh yang dilaksanakan dengan teratur, serta juga dapat dilakukan oleh semua umur dan mempunyai manfaat dan tujuan yang beragam seperti olahraga rekreasi, pendidikan dan juga prestasi. Menurut David G. Thomas (2000:5), dikatakan bahwasanya olahraga renang terdiri dari beragam-ragam gaya. Renang yang sering dipakai terdapat 4 macam gaya diantaranya yaitu gaya bebas (*Crawl*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back style*), serta gaya kupu-kupu (*butterfly style*). Renang gaya bebas adalah satu diantara beberapa gaya yang diindikasikan termudah untuk dikuasai serta mempunyai taraf kompleksitas dan rintangan terendah daripada ketiga gaya yang lain. Pada renang gaya bebas mempunyai 4 elemen gerakan yakni posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan,

pengambilan nafas serta koordinasi. Untuk latihan renang gaya bebas yang terutama diberi perhatian disamping pemahaman teknik yang tepat ialah kecepatan renang, sebab kecepatan renang yang baik akan jadi pondasi dalam perolehan hasil yang maksimal.

Pertumbuhan olahraga renang masa kini semakin memperlihatkan peningkatan yang amat signifikan pernyataan ini dibuktikan melalui bertambah banyak kolam renang yang ada pada bermacam-macam wilayah serta dukungan masyarakat pada cabang olahraga ini dapat dilihat minat masyarakat dalam melaksanakan aktifitas air yang terdapat pada pusat-pusat fasilitas olahraga. Ramainya olahraga ini diketahui melalui maraknya perkumpulan klub renang di kota bahkan daerah serta semakin bertambahnya turnamen-turnamen yang dilakukan pada tingkat pengcab, pengda ataupun provinsi.

Klub renang rajawali Aquatik Medan adalah salah satu dari beberapa klub yang membina atlet renang di wilayah kota Medan. Klub ini sudah sering mengikuti berbagai kejuaran di tingkat daerah bahkan tingkat kabupaten/kota. Namun, bukan berarti klub tersebut tidak memiliki masalah dalam berenang, sebab saat dilakukannya evaluasi peningkatan atlet, masih banyak atletnya yang tidak mampu mencapai limit waktu berenang gaya bebas 50 meter KU I sesuai dengan standar PENGDA PRSI SUMUT.

Sesuai hasil observasi yang telah dilakukan sebelumnya pada club renang Rajawali Aquatik Medan, dimana klub ini sering kali melaksanakan latihan renang dan latihan fisik baik di air dan didarat. Pengamatan yang dilakukan pada klub ini yaitu mengambil catatan waktu tercepat masing-masing atlet pada 50 meter renang gaya bebas KU I. Pengamatan ini dilakukan beberapa kali sehingga

mendapat satu permasalahan pada limit waktu tercepat yang mereka peroleh. Hasil catatan yang diperoleh setiap atlet masih jauh dari waktu yang ditentukan. Dimana hasil yang mereka raih berpatokan pada standar penilain berdasarkan dari hasil kejuaraan renang gaya bebas 50 meter antara perkumpulan seluruh Indonesia (krapsi). Hal ini disebabkan karena lemahnya kekuatan power daya ledak dan kurangnya melakukan latihan teknik-teknik renang gaya bebas.

Oleh karena itu untuk meningkatkan hasil berenang gaya bebas 50 meter yang sempurna dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa metode latihan seperti metode latihan Interval, serta metode latihan Repetisi.

Latihan ialah proses yang mana seorang atlet dimatangkan dalam performa paling tinggi (Bompa, 2009:2). Selanjutnya program yang dibuat wajib berlandaskan prinsip-prinsip dalam latihan. Hal itu dilaksanakan supaya sasaran yang direncanakan akan terealisasi secara baik. Jika kegiatan latihan yang kurang sesuai akan menjadi penghambat sasaran yang hendak diperoleh sebab sasaran akhir dari latihan ialah dalam mengembangkan keterampilan olahraga. Sehingga amat jelas bahwasanya latihan ialah sesuatu yang penting dalam memenuhi hasil yang optimal untuk mencapai prestasi.

Latihan *interval* ialah program yang meliputi jangka waktu pengulangan kerja yang diikuti sertai dari jangka waktu istirahat ataupun menjadi sebuah rangkaian latihan yang diulang-ulangi serta digabung dengan jangka waktu istirahat (Surahman, 2016). Latihan interval umumnya mengikut sertakan kerja yang berulang-ulang dari latihan relative intens serta digabung dengan jangka waktu pemulihan yang relative cepat (MacInniet al.,2017)

Latihan *repetisi* ialah metode yang mampu mengembangkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter sebab metode latihan ini dengan pengulangan (*repetisi*) dan jangka waktu istirahat serta jarak (*distance*) yang tepat ataupun beragam. Serta pula metode ini memberi penekanan terhadap kerja yang berintensitas amat tinggi selanjutnya dilaksanakan dengan periode yang semakin panjang maka dari itu untuk melaksanakan latihan selanjutnya atlet bisa melaksanakan semakin maksimal.

Melalui penjelasan tersebut bisa disimpulkan bahwasanya dalam meningkatkan hasil kemampuan renang gaya bebas (*Crawl*) 50 meter dapat dilatih dengan melakukan metode latihan *Interval* dan metode latihan *Repetisi* pada *club* Renang Rajawali Aquatik Medan KU I Tahun 2022.

1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, maka masalah pada penelitaian ini bisa di identifikasikan menjadi:

1. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan tahun 2022?
2. Apakah ada factor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan tahun 2022?
3. Apakah latihan *interval* dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan tahun 2022?

4. Apakah latihan *repetisi* dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan tahun 2022?
5. Apakah latihan *interval* dan latihan *repetisi* dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan tahun 2022?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut sehingga penelitian ini membatasi masalah mengenai perbedaan pengaruh latihan *interval* dan latihan *repetisi* terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan tahun 2022.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah yang sudah dikemukakan sebelumnya, sehingga dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu meliputi:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Interval* terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Repetisi* terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022?
3. Manakah yang lebih berpengaruh latihan *interval* dan latihan *repetisi* terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022?.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diuraikan sebelumnya, adapun tujuan dari penelitian ini menjadi.

1. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa besar pengaruh latihan *interval* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan tahun 2022.
2. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang seberapa besar pengaruh latihan *repetisi* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022.
3. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang manakah yang lebih berpengaruh latihan *interval* dan latihan *repetisi* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Yang menjadi beberapa kegunaan dari hasil penelitian ini yaitu terdiri dari:

1. Memberikan informasi tentang jenis latihan berupa latihan interval dan latihan repetisi serta pengaruh terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter
2. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan hasil renang gaya bebas khususnya agar lebih mengetahui berbagai komponen kondisi fisik yang mendukung dan bermanfaat untuk menunjang keberhasilan renang di tingkat atlet khususnya renang gaya bebas.

3. Dapat menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga untuk penelitian selanjutnya dan mampu memberikan atau menyajikan penelitian yang lebih baik guna menunjang keberhasilan renang di tingkat atlet khususnya renang gaya bebas.



THE
Character Building
UNIVERSITY