

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat dikatakan sebagai kegiatan fisik yang terorganisir dan direncanakan dengan tujuan tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh tetapi juga meraih prestasi. Meskipun olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan, seringkali diabaikan. Terdapat berbagai bentuk dan cabang olahraga, termasuk sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya (Kusuma Hadi 2020:30). Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia guna menjaga daya tahan tubuh bahkan tidak sedikit orang menjadikan olahraga itu sendiri sebagai penyalur bakat maupun jalan untuk meraih prestasi di bidang non akademik (Rahayuningsih & Jariono, 2022). Olahraga memiliki banyak manfaat bagi manusia dimana dengan olahraga tubuh seseorang akan semakin bugar dan sehat, serta selain untuk kesehatan olahraga juga dijadikan oleh banyak orang sebagai ajang kompetisi untuk mencapai sebuah prestasi.

Aktivitas olahraga renang adalah bentuk kegiatan fisik yang dapat mendukung pengembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang berasal dari aktivitas otot. Karakteristik olahraga ini secara langsung terkait dengan perilaku manusia dan beragam kegiatan dalam masyarakat. Salah satu tujuan dari olahraga renang ini adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Saat ini, kesadaran masyarakat terhadap keterlibatan dalam olahraga semakin meningkat, dan salah satu contohnya adalah melalui cabang olahraga renang. Renang memiliki peran yang sangat penting bagi setiap individu karena dapat berfungsi sebagai kemampuan

penyelamatan diri saat berada di dalam air. Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis (Bramantha, 2023).

Renang gaya dada merupakan gerakan renang yang mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang. Gaya ini mengadopsi tiga fase gerakan kaki yaitu diawali dengan kedua kaki pada posisi lurus, kemudian di tarik ke depan dan kemudian kedua kaki dibentangkan ke samping selebar mungkin kemudian merapatkan kembali kedua kaki dengan kuat sampai dalam posisi lurus kembali (Subagyo, 2018).

Seperti yang telah diketahui untuk meraih prestasi kecepatan renang merupakan yang paling utama di perhatikan, karena seorang perenang harus mampu mempertahankan kecepatannya hingga finish, sehingga perenang yang berhasil sampai finish terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang, tetapi nyatanya berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada club renang *beaver swimming club medan*, dapat dilihat perenang masih kesulitan untuk mencapai finish, dimana kecepatan atlet renang *beaver swimming club medan* untuk mencapai finish masih berada dikategori kurang sekali, yaitu 00,38,98 pada renang 50 meter gaya dada, sehingga kecepatan renang *beaver swimming club medan* perlu ditingkatkan. Berikut merupakan data awal kecepatan renang atlet *beaver swimming club medan*:

Tabel 1. 1 Data awal

No	Nama	Kelompok Umur	Waktu Tes Awal	Klarifikasi Nilai
1	Wisnu Wardana	2	00.38,85	Kurang Sekali
2	Choky Arifandi Ritonga	2	00.37,83	Kurang Sekali
3	Gilang Ramadan Rambe	2	00.35,49	Kurang
4	Daffa Abiyyu Fatah	2	00.39,68	Kurang Sekali
5	Mario Zefanya Saragih	2	00.35,57	Kurang
6	Ihsan	2	00.43,60	Kurang Sekali
7	Azam	2	00.38,55	Kurang Sekali
8	Rafa	2	00.36,87	Kurang
9	Andre	2	00.37,87	Kurang Sekali
10	Eggy	2	00.45,57	Kurang Sekali

Berdasarkan dari observasi dan wawancara terhadap pelatih dapat disimpulkan bahwa atlet renang *beaver swimming club medan* masih kurang diberikan latihan kecepatan dimana pendapat pelatih sebelumnya atlet mereka masih fokus diberikan latihan *endurance* sehingga saya menawarkan latihan *squat thrust* dan *interval training* untuk dapat meningkatkan kecepatan atlet di club tersebut dan pada dasarnya renang juga olahraga yg mementingkan kecepatan waktu. Diketahui juga *beaver swimming club medan* memiliki sarana yaitu kolam berenang, dan prasarana *stopwatch*, pedal pullbois, dan kaki katak.

Berdasarkan literatur yang di telah dibaca latihan *squat thrust* dan *interval training* dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kecepatan renang, dimana Ismaryanti (2008) *squat thrust* adalah bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih kecepatan gerak dan kekuatan otot tungkai dan interval training dan

Indrayana (2012) *interval training* merupakan sebuah sistem yang di selingi oleh interval-interval berupa masa istirahat. Sehingga hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan *squat thrust* dan *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* medan”

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kecepatan renang atlet renang *beaver swimming club medan* masih berada pada kategori kurang sekali.
2. Perlunya latihan untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada.
3. Latihan *squat thrust* dan *interval training* perlu di teliti untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar fokus membahas tentang masalah penelitian. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada “pengaruh latihan *squat thrust* dan *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* medan”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* medan ?

2. Apakah ada pengaruh *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* medan ?
3. Manakah latihan yang lebih baik antara latihan *squat thrust* dan *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* medan.
2. Mengetahui pengaruh *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* medan.
3. Mengetahui manakah latihan yang lebih baik antara latihan *squat thrust* dan *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* medan.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat dan kegunaan yang diharapkan tercapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam meningkatkan renang 50 meter gaya dada.

2. Bagi atlet agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai pemahaman tentang pengaruh latihan *squat thrust* dan *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.
3. Sebagai bahan masukan kepada mahasiswa FIK dan peneliti lainnya yang ingin meneliti mengenai pengaruh latihan *squat thrust* dan *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.

