

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Renang merupakan olahraga air yang banyak digemari oleh semua kalangan, baik kalangan anak-anak, remaja, sampai lansia. Selain banyak digemari renang juga memberikan banyak manfaat seperti untuk kesehatan, rekreasi, pendidikan, keselamatan dan untuk prestasi. Dikatakan olahraga prestasi karena didalamnya terdapat prestasi. Bagi olahraga kompetitif, seseorang dituntut untuk memiliki sebuah penampilan (*performance*) yang baik, untuk mencapai sebuah *performance* yang baik dibutuhkannya sebuah latihan-latihan yang dapat membantu tercapainya sebuah prestasi yang terbaik.

Gaya dada atau biasa disebut gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah kaki menendang kearah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Renang gaya dada ini memungkinkan perenang melihat ke depan untuk melihat jarak yang harus ditempuh dan teknik pernapasan yang sederhana dimana pernapasan dilakukan ketika perenang mengangkat kepala serta posisi mulut berada di permukaan air setelah satu kali gerakan tangan-kaki. Dalam renang gaya dada terdapat beberapa nomor yang diperlombakan dalam olimpiade terdiri dari 50 m, 100 m, 200 m. Dalam hal ini ketika nomor yang diperlombakan berjarak 50 m tentunya memerlukan waktu jarak yang seminimal mungkin, untuk menempuh waktu jarak yang seminimal mungkin tentunya diperlukan kecepatan yang maksimal. Di antara ketiga nomor resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

Menurut peraturan PRSI/FINA, aturan renang gaya dada (*breast stroke*) yang dikutip oleh (Zaini Miftach, 2018) dalam Dumadi (1992: hlm.104) Suatu gaya renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah *start* dan sesudah pembalikan badan harus telungkup dan kedua bahu segaris dengan air. Semua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal

yang sama, tanpa gerakan bergantian. Kedua lengan harus didorong ke depan bersama-sama dari dada, lalu ditarik ke belakang dibawah permukaan air. Gerakan kedua tungkai harus serempak dalam bidang horizontal yang sama. Pada waktu mendorong tungkai, kedua tungkai harus diarahkan keluar pada saat ke belakang. Dalam satu gerakan keseluruhan, sebagian kepala harus memecah permukaan air pada saat kedua lengan ditarik ke belakang. Oleh karena itu, agar seseorang dapat berenang dengan cepat harus memperhatikan hal-hal di atas, jika seseorang sudah mampu menguasai teknik dengan baik dan benar tentunya tujuan yang diinginkan akan tercapai. Teknik yang benar merupakan hal terpenting ketika berenang, bahkan dalam cabang olahraga lain pun, teknik merupakan suatu hal yang sangat penting.

Selain teknik dasar yang harus dikuasai komponen kondisi fisik juga menjadi salah satu faktor yang menentukan seseorang agar dapat berenang lebih cepat. Dalam hal ini ada beberapa macam komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kedalaman renang gaya dada salah satunya yaitu kecepatan.

Menurut Harsono (2018) kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya; atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat.”(hlm. 145). Dalam hal tersebut untuk memperoleh suatu kecepatan tentunya harus didukung oleh kondisi fisik yang lain baik itu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kordinasi (*cordination*), reaksi (*reaction*).

Untuk mencapai suatu kondisi fisik dan penguasaan teknik yang sempurna tentunya harus diikuti dengan latihan-latihan yang disusun dengan sedemikian rupa juga disesuaikan dengan kebutuhan dari atlet itu sendiri. Dalam hal ini kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting, karena dalam perlombaan renang pemenang ditentukan dengan melihat kecepatan waktu perenang yang diukur menggunakan stopwatch. Oleh karena itu komponen kondisi fisik kecepatan perlu dilatih untuk meningkatkan kecepatan tersebut.

Mengenai definisi latihan menurut Kurniawan & Mylsidayu (2015) mengungkapkan “pengertian yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses

penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai”(hlm. 48). Dari pengertian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis, didalamnya terdapat materi berupa teori maupun praktik yang terencana dan teratur sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut (Harsono, 2018) bahwasanya “ada tiga sistem latihan atau *Basic forms* yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskuler pertama yaitu latihan kontinu (*continous training*), fartlek (*playing with speed*), latihan interval (*interval training*)”(hlm. 15). Dalam hal ini ketiga latihan tersebut dapat meningkatkan kualitas seorang atlet.

Berbicara mengenai program latihan yang dikutip oleh Harsono di atas salah satunya yaitu *interval training* bahwasannya *interval training* masuk kedalam 3 sistem latihan *basic forms* yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskuler, (Harsono, 2018) juga mengungkapkan bahwa “sekarang berbagai metode latihan interval juga ditujukan untuk melatih kecepatan lari atau renang”(hlm. 23). Oleh karena itu untuk meningkatkan kecepatan seorang atlet dalam olahraga renang bisa menggunakan latihan interval atau *interval training*. Dalam hal ini latihan interval biasanya diterapkan pada cabang olahraga atletik, akan tetapi kali ini penulis akan mencoba menerapkan latihan interval pada cabang olahraga renang terutama penulis ingin mencoba menerapkan latihan *interval swimming* pada renang gaya dada dengan menambahkan intensitas latihan menggunakan metode latihan *HIIT (High Intensity Interval Training)*.

Penelitian ini dilakukan pada salah satu klub renang di kota Tasikmalaya yaitu klub renang Galunggung *Aquatic Club (GAC)*, ketika peneliti melakukan sebuah observasi dengan cara bertanya kepada salah satu pelatih klub tersebut yaitu Kak Arief, menurut beliau catatan waktu pada gaya dada yang diperoleh atlet sudah unggul di priangan timur, namun di tingkat nasional masih tertinggal.

Pada tingkat nasional tercatat waktu terbaik 28,34 detik sedangkan atlet Galunggung *Aquatic Club* Tasikmalaya tercatat mendapat waktu 32.00 detik. Latihan yang dilaksanakan GAC bertempat di Kolam renang Tirta Sukapura Dadaha Kota Tasikmalaya dengan jadwal latihan hari senin sampai sabtu mulai pukul 15.00 sampai 18.00. Pelatih yang membina terdiri dari 4 orang pelatih dengan pelatih utama Bapak Ari Priana, M.Pd.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai Pengaruh latihan *HIIT (High Intensity Interval Training)* terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada pada klub renang Galunggung *Aquatic Club* (GAC) Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut. Apakah terdapat pengaruh *HIIT (High Intensity Interval Training)* terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada pada klub renang Galunggung *Aquatic Club* (GAC) Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah tafsir terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini penulis memberikan batasan istilah terhadap istilah-istilah yang digunakan. Adapun istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut :

- 1) Latihan menurut (F. Kurniawan & Mylsidayu, 2015) “pengertian yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai”(hlm. 48). Latihan dalam penelitian ini adalah latihan renang gaya dada dengan menggunakan metode latihan *HIIT (High Intensity Interval Training)*. *HIIT(High Intensitas Interval Training)*mampu meningkatkan karakteristikneuromuskular yang mempengaruhi kekuatan dan kinerja otot sehingga *power, speed, agility* meningkat.

- 2) Kecepatan menurut (Harsono, 2018)“Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya; atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”(hlm. 145). Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan renang gaya dada dengan jarak 50 M.
- 3) Renang Gaya Dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air, agar badan maju lebih cepat ke depan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *HIIT (High Intensity Interval Training)* terhadap kecepatan 50 meter renang gaya dada pada klub renang Galunggung *Aquatic Club (GAC)* Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dalam menambah wawasan dan pengetahuan penulis, dan bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan dengan penelitian ini. Adapun manfaat penelitian ini dapat dijabarkan dalam dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- 1) Sebagai bahan untuk menambah khazanah keilmuan dan pengetahuan dalam bidang olahraga dan pendidikan serta bidang keilmuan lainnya yang terkait
- 2) Dapat dijadikan bahan referensi oleh pelatih olahraga, guru penjas, penyelenggara pendidikan dan pihak-pihak yang terkait dengan tujuan penelitian ini.
- 3) Dapat dijadikan sebagai literature dalam kepustakaan ilmu pengetahuan, khususnya bagi disiplin ilmu kepelatihan, pendidikan, psikologi, dan keolahragaan.

2. Manfaat Praktis

- 1) Dapat dijadikan sebagai bahan acuan oleh pihak-pihak yang bersangkutan, khusus nya para pelatih, penyelenggara pendidikan dan pendidikan olahraga untuk terus memperhatikan tingkat kesehatan anak didiknya.