

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan gerak badan untuk menyehatkan atau menguatkan tubuh manusia supaya dapat mengurangi stres, olahraga juga merupakan berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi- potensi jasmani dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan /pertandingan dan kegiatan jasmani, yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Dapat disimpulkan bahwasanya olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja mau itu perorangan atau masyarakat, olahraga juga merupakan aktivitas jasmani yang bisa berbentuk perlombaan, pertandingan atau permainan yang dilakukan sehingga dapat menimbulkan kesenangan terhadap yang melakukannya dan bertujuan untuk meraih prestasi atau kesenangan serta rekreasi, salah satu contoh olahraga rekreasi adalah renang.

Renang merupakan salah satu bagian olahraga air yang digemari oleh semua kalangan, baik kalangan anak-anak remaja sampai lansia. Selain banyak digemari renang juga memberikan banyak manfaat seperti kesehatan, rekreasi, pendidikan, keselamatan dan untuk prestasi. Dikatakan olahraga prestasi karena didalamnya terdapat sebuah prestasi.

Prestasi olahraga renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip-prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai, sebagaimana yang diamanatkan dalam Untuk mewujudkan tercapainya perenang-perenang yang memiliki kemampuan melakukan berbagai aktifitas fisik dalam latihan diperlukan pelatih renang yang memiliki kreatifitas dan mengoptimalkan

segala kemampuan melalui proses melatih renang dalam program pembinaan olahraga renang itu sendiri. (Ruskin., 2014)

Renang termasuk kedalam salah satu olahraga yang dianjurkan oleh para ahli, tentunya olahraga ini harus dilakukan dengan baik dan benar serta perlu latihan dan dilatih oleh seseorang yang bisa atau katakanlah ahli pada bidangnya. Renang juga disebut ‘‘olahraga yang menyehatkan sebab hampir semua otot tubuh berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang meningkat’’ (Muhajir, (2004),hlm.166).

Secara garis besar terdapat empat macam gaya dalam renang, yaitu gaya bebas (free style), gaya kupu-kupu (butterfly stroke), gaya punggung (back crawl stroke), dan gaya dada (breast stroke). Hal ini sependapat dengan Sutanto, Teguh (2016) menjelaskan bahwa, ‘‘ada empat macam renang gaya renang yang diperlombakan, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu’’(hlm.153).

Nomor perlombaan di dalam renang terdiri dari nomor nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang (gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung). Gaya renang tertua menurut olimpiade Paris 1900 saat ditampilkan pertama kali adalah gaya punggung, renang gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang diperlombakan setelah gaya bebas. Salah satu gaya renang yang memiliki tingkat kesulitan tinggi yaitu jenis renang gaya punggung.

Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas tetapi posisi tubuh terlentang dipermukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Dengan sikap terlentang kekuatan mengayuh jauh lebih besar daripada sikap terlungkup, dalam pengambilan nafas juga akan lebih mudah dilakukan karena mulut ada diatas permukaan air.(Mochamad Ishak , Sony Hasmarita, 2021,hlm.160)

Renang gaya punggung biasanya salah satu jenis renang yang harus dipelajari dan dikuasai dengan baik disekolah tingkat SMP dan SMA Maupun ditempat les renang ataupun club renang yang diperuntukan untuk perlombaan. Dalam perlombaan renang seorang atlet diharuskan berenang dengan jarak dan gaya yang sudah ditentukan secepat mungkin. Karena dalam olahraga ini atlet yang menempuh waktu tercepat akan keluar sebagai juara. Apabila seorang atlet tidak dapat menyelesaikan perlombaan maka akan mendapat diskualifikasi.

Sebagaimana kita ketahui bahwa olahraga renang sangat mengandalkan kecepatan dan daya tahan untuk meraih prestasi yang sangat baik, sehingga komponen fisik atlet harus diperhatikan secara baik, dalam hal penelitian ini kecepatan merupakan kondisi fisik yang sangat penting karena dalam perlombaan renang untuk menentukan pemenang dilihat dari kecepatan yang diukur oleh stopwatch untuk melihat waktu. Maka dari itu komponen kondisi fisik para atlet harus dilatih untuk meningkatkan kecepatan tersebut.

Berdasarkan pengamatan pada perlombaan west java swimming competition UPI, fun sprint Sumedang dan hasil observasi dengan cara bertanya kepada pelatih, penulis melihat prestasi renang pada atlet JAS pada saat gaya bebas, kupu-kupu dan dada waktu nya sangat bagus dan meraih juara tetapi sangat disayangkan pada saat gaya punggung 50 meter atlet junior aquatic sport garut masih kurang dari yang diharapkan dan kurang dalam kecepatannya jika dibandingkan dengan club-club yang lain, berikut data hasilnya:

https://drive.google.com/drive/folders/1D_joiugk1pcQ5Dp0GkRtj6F4R90iYEEYr

sehingga diperlukan proses metode latihan yang bervariasi. Untuk mencapai peningkatan prestasi tersebut yaitu, dengan mencoba menerapkan latihan interval swimming.

Mengenai definisi latihan Menurut Pate, Rotella dalam Hadjarati (2010) mengemukakan bahwa ‘‘latihan didefinisikan sebagai peran yang sistematis, dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan’’ (hlm.38). Sedangkan Menurut Badriah Dewi Laelatul (2013) ‘‘latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan

cabang olahraga itu” (hlm.3). Dan Menurut Harsono (1988) bahwa “ latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah latihannya kian bertambah”.(hlm.102). Dari pengertian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan yang didalamnya terdapat materi berupa teori ataupun praktik yang teratur dan terencana sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Berkaitan dengan pelaksanaan renang gaya punggung penting dilakukan program latihan untuk penguasaan keterampilan dasar yang serasi, seimbang dan selaras melalui gerak dasar renang misalnya penguasaan gerakan meluncur, kaki, lengan dan pernafasan renang gaya punggung.

Setiap bentuk latihan, baik latihan untuk keterampilan teknik dan fisik sekalipun perlu berpedoman pada prinsip beban labil (*overload principle*) tersebut. Sebab kalau beban latihan terasa ringan, artinya dibawah kemampuannya, maka berapa lamapun perenang berlatih, betapa sering dia berlatih atau sampai bagaimana dia mengulang-ulang latihan tersebut, prestasinya tidak akan meningkat. Berlatih secara intensif belum cukup menjamin tercapainya prestasi, terutama jika latihan tidak bermutu. Perenang bisa saja berlatih sampai habis tenaga, tetapi latihannya tidak bermutu, maka peningkatan prestasinya pun tidak terjadi. Bermutu atau tidaknya latihan banyak bergantung pada kepandaian dan kejelian pelatih dalam merangsang program latihan (Ruskin. M.pd, 2014,hlm.12).

Pada dasarnya menurut Rushal dan Pyke yang dikutip oleh Harsono(2018) bahwasanya: “ ada tiga sistem latihan atau *Basic forms* yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskuler, pertama yaitu latihan kontinu (*continuous training*), fartlek (*playing with speed*), latihan interval (*interval training*)”. Ketiga latihan tersebut bisa dijadikan program-program latihan untuk meningkatkan kualitas seorang atlet.

Mengenai program latihan salah satunya yaitu *interval training*, Harsono(2018) mengungkapkan “ Berbagai metode latihan interval juga ditujukan untuk melatih kecepatan lari dan renang”.(hlm.23). Oleh karena itu dalam hal ini

untuk meningkatkan kecepatan seorang atlet dalam renang bisa menggunakan latihan interval (*interval training*).

Latihan interval biasanya diterapkan pada cabang olahraga atletik akan tetapi kali ini penulis akan mencoba menerapkan interval training ini pada cabang olahraga renang yang disebut *interval swimming*. Menurut Harsono (2018) menjelaskan ‘‘ interval training dapat diterapkan pada semua cabang olahraga’’. Oleh karena itu penulis ingin mencoba menerapkan latihan interval pada cabang olahraga renang terutama penulis ingin mencoba menerapkan latihan interval swimming pada renang gaya punggung.

Dari beberapa pemikiran di atas maka peneliti berkeinginan untuk melihat sejauh mana latihan interval ini berpengaruh pada perenang, yang di formulasikan dalam judul : ‘‘Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Pada Atlet Club Junior Aquatic Sport (JAS) Garut’’

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

‘‘Apakah terdapat pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang 50 meter Gaya Punggung pada Atlet Club Junior Aquatic Sport (JAS) Garut ?’’

1.3 Definisi operasional

Untuk menghindari terjadi kesalahan penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan beberapa istilah atau definisi operasional yaitu :

- 1) Menurut Badriah Dewi Laelatul (2013) ‘‘latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu’’ (hlm.3). Latihan dalam penelitian ini adalah latihan renang gaya punggung dengan menggunakan interval swimming.
- 2) Menurut Harsono (2018) ‘‘ Istilah interval training tidak perlu mengacu kepada suatu metode latihan tertentu. Training ini mengacu kepada suatu pelaksanaan latihan yang dilakukan dengan rest intervals atau istirahat diantara setiap repetisi atau ulangan latihanya atau larinya’’ (hlm.22).

Interval training yang dimaksud yaitu berupa latihan interval dalam renang yaitu interval swimming.

- 3) 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 punggung dengan jarak 50 M.
- 4) Menurut Meiriana (2020) ‘‘Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi terlentang dipermukaan air kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggir seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada diluar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut dan hidung’’ (hlm.37).

1.4 Tujuan penelitian

Penelitian ini akan didasarkan pada rumusan dengan tujuan sebagai berikut :

‘‘Untuk mengetahui apakah latihan interval dapat berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet club Junior Aquatic Sport (JAS) Garut’.

1.5 Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini merupakan suatu hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian ini, maka dari itu peneliti mengharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut :

- 1) Manfaat teoritis

Manfaat penelitian ini yaitu menjadikan pengalaman bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan peneliti mendapat jawaban yang sesuai yang sesuai dengan judul dan Untuk menambah pengetahuan yang berkaitan dengan pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

- 2) Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi pelatih yaitu bisa membantu dalam peningkatan prestasi para atlet pada nomor 50 meter gaya punggung .
- b. Bagi atlet , penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dalam melakukan latihan dan perlombaan.
- c. Bagi peneliti, bisa dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian dengan frekuensi yang besar dan memenuhi standar penelitian. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan maka dari itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk bisa menyempurnakan penelitian.