

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu bagian 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 di dalamnya terdapat sebuah prestasi. Bagi olahraga kompetitif, seseorang dituntut untuk memiliki sebuah penampilan (*performance*) yang baik, untuk mencapai sebuah *performance* yang baik dibutuhkan sebuah latihan-latihan yang dapat tercapai sebuah prestasi yang diinginkan.

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

Nomor perlombaan di dalam renang terdiri dari nomor-nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang (gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada). Dalam hal ini menurut Susanto, Teguh (2016: 160) menyebutkan bahwasannya “nomor renang gaya bebas yang diperlombakan dalam *olimpiade* terdiri dari 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (putri), 1500 m (putra)”. Dalam hal ini ketika nomor yang diperlombakan berjarak

50 m tentunya memerlukan waktu jarak yang ditempuh seminimal mungkin, Untuk menempuh jarak yang seminimal mungkin tentunya diperlukan kecepatan yang maksimal.

Gaya bebas merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Renang gaya bebas ini mempunyai gerakan yang lancar, cepat, seimbang, koordinasi yang baik, dorongan yang besar, serta mempunyai hambatan yang minim. Dorongan tangan lebih dominan dari dorongan kaki, hasil dayungan lengan yang kontinu dapat membangun kecepatan dorongan tubuh ke depan. Gerakan kaki yang efisien adalah gerakan yang tidak mengurangi keseimbangan tubuh, fungsi gerakan kaki memelihara keseimbangan posisi tubuh saat lengan diputar dan saat pengambilan napas. Menurut Aminudin (2010:18) menjelaskan sebagai berikut:

Gaya bebas (free crawl) adalah berenang dengan dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh. Sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan kebawah. Sewaktu berenang gaya bebas posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping.

Oleh karena itu agar seseorang dapat berenang dengan cepat harus memperhatikan hal-hal di atas, jika seseorang sudah mampu menguasai teknik tersebut tentunya tujuan yang ingin dicapai akan tercapai.

Teknik yang benar merupakan hal terpenting ketika berenang, bahkan dalam cabang olahraga lain pun teknik merupakan sesuatu yang sangat penting. Berbicara mengenai teknik dasar renang gaya bebas, jika seseorang menguasai

teknik dasar tersebut sudah barang tentu dia akan dapat berenang dengan cepat dan jika seseorang yang sudah mampu menguasai gaya bebas tersebut dan tujuannya adalah untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi. Selain teknik dasar yang harus dikuasai komponen kondisi fisik juga dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan seseorang dapat berenang dengan cepat. Dalam hal ini ada beberapa macam komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kedalam renang gaya bebas salah satunya yaitu kecepatan. Menurut Harsono (2018:145) 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.” Dalam hal tersebut untuk memperoleh suatu kecepatan tentunya harus didukung oleh kondisi fisik yang lain baik itu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*). Untuk mencapai suatu kondisi fisik dan penguasaan teknik yang diinginkan tentunya harus diikuti dengan latihan-latihan yang telah disusun dengan sedemikian rupa yang disesuaikan dengan kebutuhan dari atlet itu sendiri. Dalam hal penelitian ini kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting, mengapa demikian karena dalam perlombaan renang untuk menentukan pemenang dilihat dari kecepatan yang diukur oleh stopwatch yang menggunakan waktu. Oleh karena itu komponen kondisi fisik kecepatan perlu dilatih untuk meningkatkan kecepatan tersebut.

Mengenai defisi latihan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:3) “merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis

untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Sedangkan menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015:48) 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”. Dari pengertian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis yang didalamnya terdapat materi berupa teori maupun praktik yang terencana dan teratur sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Pada dasarnya menurut Rushal dan Pyke yang dikutip oleh Harsono (2018:15) bahwasannya : “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*)”. Dalam hal ini ketiga latihan tersebut dapat dijadikan program-program latihan untuk meningkatkan kualitas seorang atlet.

Berbicara mengenai program latihan salah satunya yaitu *interval training* bahwasannya seperti yang diungkapkan oleh Harsono di atas *interval training* masuk kedalam 3 sistem latihan atau *basic form* yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskuler, selain itu Harsono (2018: 23) mengungkapkan “sekarang berbagai metode latihan interval juga ditujukan untuk melatih kecepatan lari atau renang”. Oleh karena itu dalam hal ini untuk

meningkatkan kecepatan seorang atlet dalam 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 *interval training* ini pada cabang olahraga renang yang disebut dengan *interval swimming*. Menurut Harsono (2018: 22) menjelaskan “*interval training* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga”. Oleh karena itu penulis ingin mencoba latihan interval training pada cabang olahraga renang terutama penulis ingin mencoba menerapkan latihan *interval swimming* pada renang gaya bebas.

Penelitian ini dilakukan pada club renang yang berada di kabupaten Tasikmalaya yaitu club renang Galunggung Aquatic Club (GAC), ketika peneliti melakukan sebuah observasi dengan cara bertanya kepada pelatih yang berada disana yaitu saudara bapak Arif, menurutnya catatan waktu pada gaya bebas yang diperoleh atlet masih tergolong kurang dibandingkan dengan klub-klub lain yang berada di kota Bandung. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti mencoba mendiskusikannya dengan pelatih yang berada disana dengan cara menerapkan sistem latihan yaitu dengan menggunakan latihan *interval swimming*. Galunggung Aquatic Club merupakan salah satu Club yang berada di kabupaten Tasikmalaya. Latihan yang dilaksanakan di GAC bertempat di Kolam renang Sukapura Dadaha Tasikmalaya dengan jadwal latihan setiap hari Senin sampai Sabtu mulai pukul 14.00 sampai pukul 18.00 Pelatih yang membina terdiri dari 3 orang pelatih dengan pelatih utama Bapak Ari Priana, M.Pd.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh latihan *interval swimming* terhadap peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas pada klub renang Galunggung Aquatic Club (GAC) Tasikmlaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *interval swimming* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada klub Renang Galunggung Aquatic Club (GAC) Tasikmlaya?

1.3 Definisi Operasional

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

1.3.1 Latihan menurut Badriah Dewi Laelatul (2013:3) “ merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Latihan dalam penelitian ini adalah latihan renang gaya bebas dengan menggunakan *interval swimming*.

1.3.2 *Interval Training* menurut Harsono (2018: 22) adalah “suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat”. Yang dimaksud *interval training* dalam penelitian ini adalah berupa latihan *interval* dalam renang yaitu disebut dengan *interval swimming*.

1.3.3 Kecepatan menurut Harsono (2018:145) “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”. Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan renang gaya bebas dengan jarak 50 M.

1.3.4 Renang Gaya Bebas menurut Aminudin (2010:18) “Gaya bebas (free crawl) adalah berenang dengan dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh. Sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan kebawah. Sewaktu berenang gaya bebas posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh latihan *interval swimming* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada klub renang Galunggung Aquatic Club (GAC) Tasikmalaya

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, 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 dari penelitian ini dapat dijabarkan dalam dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis.

1.5.1 Manfaat teoritis

1.5.1.1 Sebagai bahan untuk memperkaya khazanah keilmuan dan pengetahuan dalam bidang olahraga dan pendidikan serta bidang keilmuan lainnya yang terkait.

1.5.1.2 Dapat dijadikan bahan referensi oleh pelatih olahraga, guru penjas, penyelenggara pendidikan dan pihak-pihak yang terkait dengan tujuan penelitian ini.

1.5.1.3 Dapat dijadikan sebagai literature dalam kepustakaan ilmu pengetahuan, khususnya bagi disiplin ilmu kepelatihan, pendidikan, psikologi, dan keolahragaan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Dapat dijadikan sebagai informasi agar setiap orang memiliki keinginan untuk selalu meningkatkan derajat sehat dinamis nya untuk peningkatan kualitas hidupnya.

1.5.2.2 Dapat dijadikan bahan acuan oleh pihak-pihak yang bersangkutan, khususnya para pelatih, penyelenggara pendidikan dan pendidikan olahraga untuk terus memperhatikan tingkat kesehatan anak didiknya.