

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi olahraga renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apa bila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai, sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-Undang (UU) Keolahragaan Nomor 3 Tahun (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yaitu: Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga mempunyai banyak fungsi, yaitu untuk latihan, alat pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, bahan tontonan, sarana pembinaan kesehatan, diplomasi dan tidak kalah pentingnya sebagai kebanggaan suatu negara atau bangsa. Sasaran utamanya adalah manusia secara keseluruhan, baik dalam segi jasmani maupun rohani. Subyek atau obyek olahraga adalah manusia dengan kemampuan fisik dan psikisnya untuk bereaksi. Dengan demikian maka untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, seseorang perlu dilatih kemampuan fisik dan psikisnya. Kemampuan fisik yang dimaksud di sini adalah komponen-komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet, di antaranya kecepatan. Kecepatan merupakan salah

satu komponen fisik yang sama pentingnya dengan komponen-komponen fisik yang lainnya. Hampir semua cabang olahraga baik perorangan maupun beregu harus memiliki kemampuan tersebut. Apalagi untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan, oleh karena itu upaya yang diterapkan untuk menunjang prestasi, latihan kecepatan merupakan Untuk mewujudkan tercapainya perenang-perenang yang memiliki kemampuan melakukan berbagai aktivitas fisik dalam latihan diperlukan pelatih renang yang memiliki kreativitas dan mengoptimalkan segala kemampuan melalui proses melatih renang dalam program pembinaan prestasi olahraga renang itu sendiri.

Sebagaimana kita ketahui bersama bahwa olahraga renang ini sangat mengandalkan kecepatan dan daya tahan untuk meraih prestasi yang memuaskan. Sehingga komponen fisik atlet harus diperhatikan dengan baik. Salah satu cabang olahraga untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan adalah renang. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi renang baik itu factor fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Yang paling dominan dalam renang adalah harus bisa mengurangi atau menimalisir resistansi air agar melaju lebih cepat, dalam perlombaan renang cara penilaian didasarkan pada waktu yang ditempuh oleh seorang perenang. Jadi kecepatan salah satu komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet dalam olahraga renang. Menurut Pate, Rotella dan Mcclenaghan dalam Hadjarati (2010: 38), mengemukakan bahwa latihan

didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis, dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, latihan harus berpedoman pada teori-teori dan prinsip-prinsip latihan tertentu. Karena berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, sehingga peningkatan prestasi olahraga yang diharapkan dapat tercapai. Berkaitan dengan pelaksanaan pelatihan renang gaya dada ke dalam program pendidikan kepelatihan olahraga penting dilakukan oleh pengarah untuk penguasaan kemahiran asas yang serasi, selaras dan seimbang melalui aktivitas olahraga misalnya penguasaan gerakan meluncur, kaki, lengan dan turun nafas renang gaya dada.

Renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat gerakannya dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan perenang akan diuji sebab pada umumnya orang-orang menyaksikan renang gaya dada ditepi kolam tidak akan kagum dengan seberapa kuat gerakan kaki menendang yang dilakukan atau pun seberapa jauh meluncur dan indahnya tarikan kedua lengan, tetapi penonton pada umumnya akan melihat bagaimana indahnya dan mudahnya berenang gaya dada. Karena itu, gaya dada adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang objektif yang ingin dicapai setelah mengalami proses pembelajaran renang gaya dada adalah memahami, meyakini dan melakukan latihan keterampilan dasar renang gaya dada yaitu: latihan keterampilan dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi gerakan meluncur, kaki lengan, dan pengambilan nafas.

Setiap bentuk latihan, baik latihan untuk keterampilan teknik dan fisik sekalipun perlu berpedoman pada prinsip beban lebih (*overload principle*) tersebut. Sebab kalau beban latihan terlalu ringan, artinya di bawah 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 peningkatan prestasi, terutama jika latihan tidak bermutu. Perenang bisa saja berlatih intensif sampai habis tenaga, tetapi latihannya tidak bermutu, maka peningkatan prestasinya pun tidak terjadi.

Beberapa pertanda latihan yang bermutu adalah sebagai berikut: (a) latihan atau drill yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan perenang, (b) koreksi yang tepat dan kondusif selalu diberikan manakala perenang melakukan kesalahan-kesalahan, (c) pengawasan setiap detil gerakan dilakukan secara teliti, dan (d) setiap kesalahan gerak segera diperbaiki. Meskipun kurang intensif, latihan bermutu seringkali lebih bermanfaat ketimbang latihan yang intensif akan tetapi tak bermutu. Bermutu atau tidaknya latihan banyak bergantung pada kepandaian dan kejelian pelatih dalam merangsang program latihan.

Menurut Suharsono dalam Hadjarati (2010 : 35), latihan adalah proses penyempurnaan fisik dan mental atlet secara sistematis untuk mencapai mutu maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Berdasarkan observasi pada semester ganjil tepatnya pada perkuliahan renang satu, penulis melihat prestasi renang gaya dada 25 meter mahasiswa jurusan

pendidikan kepelatihan olahraga khususnya mahasiswa semester IV masih jauh dari yang diharapkan. Untuk jarak 25 meter renang gaya dada mahasiswa semester IV harus menempuh waktu dengan diambil rata-rata dari keseluruhan yaitu 28,30 detik dengan jarak waktu normalnya 23-25 detik, sehingga diperlukan proses metode latihan yang bervariasi. Untuk mencapai peningkatan prestasi tersebut, yaitu dengan mencoba menerapkan latihan *interval*. Bahan ajar Ruskin (2002 : 19) mengatakan bahwa pembentukan latihan daya tahan dan kecepatan dalam renang gaya dada perlu diterapkan pelatihan renang 25 meter lambat dan 25 meter cepat. Berpacu pada teori dan fenomena tersebut, membuat penulis terobsesi untuk melakukan sebuah kajian ilmiah dalam bentuk penelitian dengan tujuan untuk melihat sejauh mana pelatihan *interval* ini berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada pada perenang pemula, yang diformulasikan dalam judul : **“Pengaruh Pelatihan *Interval* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Perenang Pemula”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Apakah dengan adanya pelatihan *interval* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter pada perenang pemula?, Bagaimana pengaruh pelatihan *interval* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada 25 meter pada perenang pemula? Adakah korelasi latihan *interval* dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya dada 25 meter pada perenang pemulah?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “apakah terdapat pengaruh pelatihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter pada perenang pemula”.

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan diadakannya penelitian ini untuk mengetahui: Pengaruh pelatihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter pada perenang pemula.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya sebagai berikut:

➤ Manfaat teoritis

1. Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru dan pelatih.
2. Manfaat bagi pelatih yaitu dengan adanya penelitian ini bisa membantu dalam meningkatkan lagi kemampuan dalam melaksanakan tugas sebagai seorang pelatih.

➤ Manfaat praktis

1. Manfaat bagi KONI adalah dengan adanya penelitian ini bisa sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kinerja olahraga kedepannya.

2. Manfaat peneliti selanjutnya yaitu dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan untuk melakukan penelitian dengan frekuensi yang besar dan memenuhi standar penelitian. Penelitian menyadari masi banyak terdapat kekurangan pada penelitian ini. Karena itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk bisa menyempurnakan penelitian ini.