

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Seiring perkembangan jaman, orang-orang semakin menyadari bahwa pentingnya berolahraga. Olahraga tidak hanya untuk menyehatkan tubuh, tetapi juga bias menjadi sarana rekreasi bagi masyarakat. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan disenangi oleh banyak masyarakat yaitu renang. Olahraga renang adalah olahraga air yang sangat populer dan di gemari oleh siapapun Karena semua gerakan melibatkan semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Renang juga merupakan olahraga yang sering dilakukan dalam adu kecepatan seorang atlit dalam berenang.

Olahraga renang terdiri dari empat gaya, yaitu gaya punggung, gaya kupu-kupu, gaya bebas, dan gaya dada. Dari ke empat gaya renang tersebut memiliki masing-masing karakteristik atau perilaku motorik yang berbeda-beda dalam proses pelaksanaannya. Renang gaya bebas, kupu-kupu, dan gaya dada dilakukan dengan posisi tubuh tertelungkup sejajar permukaan air. Sebaliknya renang gaya punggung dilakukan dengan posisi tubuh tertelentang sejajar dengan permukaan air. Olahraga renang khususnya gaya bebas dapat dilakukan pada jarak 25 meter dengan tujuan untuk melatih kecepatan keterampilan gerak dan diperlukan fleksibilitas sendi bahu, frekuensi kayuhan, dan power lengan. Fleksibilitas sendi bahu dalam renang 25 meter gaya bebas akan berpengaruh sekali pada kecepatan waktu tempuh.

Dimensi lain yang berkaitan dengan kecepatan renang 25 meter adalah frekuensi gerakan. Gerakan kaki dan gerakan lengan renang gaya bebas hampir sama dengan gerakan kaki serta gerakan lengan pada renang gaya bebas, namun yang membedakannya ialah, renang gaya bebas proses gerakan kaki dan lengan dilakukan dalam posisi tubuh tertelungkup. Sedangkan proses gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dilakukan dalam posisi tubuh tertelungkup. Karena itu, dalam renang 25 meter gaya bebas frekuensi gerakan kaki dan lengan gaya bebas, banyak memberikan kontribusi yang signifikan dan cenderung akan mempengaruhi

kinerja gerakan terhadap kecepatan renang 25 meter baik dalam renang tingkat pemula, usia dini, dan kelompok umur.

Tujuan utama latihan kecepatan renang gaya bebas adalah agar supaya berlangsung proses gerakan yang bersinambung. Karena pengorganisasian materi program latihan, penjadwalan kegiatan latihan, dan metode strategi penyajiannya akan mempengaruhi seberapa banyak kadar latihan untuk mencapai perubahan perilaku yang melekat. Bagaimana proses perubahan itu berlangsung, sebagian besar masih sulit dipahami karena melibatkan proses psiko-fisik yang rumit. Itulah sebabnya dalam bidang pelatihan keterampilan motorik renang gaya bebas digunakan pendekatan atau strategi yang tentunya berbeda dengan gaya punggung, dada, dan gaya kupu-kupu.

Di Gorontalo, bidang teori pelatihan keterampilan motorik masih pada tahap pengenalan dan pengalihan pengetahuan yang dikembangkan di Gorontalo. Buku ajar yang digunakan di FOK/UNG pada umumnya ditulis oleh pengarang dan peneliti dari dosen pendidikan kepelatihan olahraga. Sementara itu penelitian dalam bidang latihan keterampilan motorik masih tergolong langkah dalam wilayah masalah yang dianggap bisa diteliti dengan alat ukur dan metode yang sederhana. Objek kajiannya dikaitkan langsung dengan satu cabang olahraga yang dalam kenyataannya mengandung banyak kelemahan salah satunya olahraga renang gaya bebas itu sendiri.

Dalam upaya mengembangkan bidang kajian pelatihan keterampilan motorik di Gorontalo dibutuhkan lebih banyak pengetahuan mengenai latihan, tetapi pengetahuan yang dapat diterapkan dan disesuaikan dengan kebutuhan dalam kegiatan mempelajari keterampilan motorik. Pada jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sangat membutuhkan peningkatan efektifitas pelatihan, dan karena itu mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga membutuhkan pengembangan teori latihan keterampilan motorik khususnya pada renang gaya bebas.

Salah satu pokok pembahasan dalam proses melatih keterampilan motorik olahraga renang gaya bebas adalah bagaimana penjadwalan tugas gerak yang sistematis dan metodis. Dalam cabang olahraga renang khususnya pada renang gaya bebas. Sebagai pelatih percaya bahwa latihan dengan latihan yang dilakukan secara

baik dan benar, sistematis dan metodis tentunya berdampak terhadap prekuensi dan kemampuan melakukan renang sebanyak 10 X 25 meter dalam 4 set/blok dengan menggunakan lebar kolam sedangkan waktu istirahat setiap trial/revetisi adalah 30 detik sangat efektif untuk meningkatkan kecepatan perenang itu sendiri. Bahkan ada anggapan yakni cara itu juga sekaligus melatih tingkat kebugaran fisik, jantung, paru-paru, sendi bahu, dan gerakan kaki dan tangan.

Permasalahan diatas bertalian dengan bagaimana pengaturan tugas gerak yang dilakukan berturut-turut dalam selang waktu istirahat 30 detik diantara setiap trial/revetisi renang jika tidak diterapkan secara baik dan benar, sistematis dan metodis tentunya tak berpengaruh terhadap kemampuan dan kecepatan sesuai yang diharapkan. Dalam penyusunan program latihan juga sering dipersoalkan, beberapa jam latihan/berlatih, berapa hari perminggu dan bagaimana mengatur selang waktu istirahat.

Dalam penelitian ini masalah pokok yang hendak diungkapkan adalah bagaimana pengaruh latihan padat terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester 4 (genap) tahun akademik 2017/2018

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kecepatan renangnya gaya bebas 25 meter?. Apakah metode latihan padat dengan tugas gerak yang dilakukan berturut-turut 4 set/blok dengan selang waktu istirahat 30 detik dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas?. Jika metode latihan padat yang ditandai tugas gerak dan selang waktu istirahat 30 detik dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter?. Bagaimana metode dan strategi yang efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter?. Metode dan strategi manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter?. Apakah penerapan metode latihan padat yang baik, benar dan sistematis dengan pemberian selang waktu istirahat 30 detik setiap trial/revetisi dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter?.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Dengan identifikasi yang telah dikemukakan sebelumnya maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut; apakah metode latihan padat dan selang waktu istirahat 30 detik dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 25 meter?.

### **1.4 Tujuan penelitian**

Secara umum tujuan diadakannya penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang pengaruh metode latihan padat dan selang waktu istirahat 30 detik terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada mahasiswa semester III tahun akademik 2017/2018 Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO), Fakultas Olahraga Dan Kesehatan (FOK), Universitas Negeri Gorontalo (UNG).

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang bermanfaat secara praktis, teoritis, dan peneliti:

1. Praktis, diharapkan dapat dijadikan pegangan oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga maupun para pelatih di dalam memilih metode latihan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter.
2. Teoritis, merupakan informasi guna pengembangan pengetahuan dalam kegiatan proses belajar mengajar dan melatih olahraga renang pada umumnya dan pengembangan pengetahuan dalam bidang kepelatihan khususnya metode dan strategi melatih kecepatan renang gaya bebas 25 meter.
3. Peneliti itu sendiri, merupakan informasi untuk pelaksanaan penelitian berikutnya dilapangan dalam cabang olahraga renang secara umum, maupun melatih kecepatan renang pada gaya-gaya khususnya pada nomor gaya bebas lainnya.