

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembinaan prestasi olahraga di Gorontalo secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip pelatihan agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dapat diterima secara *universal*. Renang adalah suatu cabang olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Kolam renang sebagai media yang digunakan untuk melaksanakan perlombaan renang.

Cabang olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan pesat di Gorontalo, akhir-akhir ini makin maju dan dikenal oleh masyarakat. Berkembangnya olahraga ini akan menimbulkan persaingan yang semakin ketat dan menuntut perhatian yang ekstra serius dari pembina di Gorontalo terutama mengembangkan kemampuan seorang atlet melalui media pendidikan. Sebagai gambaran di kejuaraan nasional antar Mahasiswa.

Sekarang ini nampak persaingan semakin tajam dan cukup merata. Melihat persaingan yang sangat merata ini peran semua *stakeholder* sangat dibutuhkan untuk mempertahankan prestasi yang telah diraih sebelumnya dengan memperbanyak wadah pembinaan mulai dari kalangan usia dini melalui pembentukan klub olahraga usia dini, maupun kelas olahraga.

Semakin banyak wadah pembinaan yang disediakan maka akan semakin banyak atlet yang dapat dilahirkan yang nantinya akan berimplikasi pada kemajuan prestasi cabang olahraga yang dibina.

Di Provinsi Gorontalo khususnya di Universitas Negeri Gorontalo Renang telah populer dan menjadi salah-satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh Mahasiswa sehingga tak mengherankan jika Universitas Negeri Gorontalo menjadi salah satu Universitas pemasok atlet yang akan dibina untuk mengikuti Event Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional atau yang kita kenal dengan sebutan POMNAS. Banyak atlet asal Universitas Negeri Gorontalo yang telah berprestasi di tingkat Regional, bahkan sampai Nasional. Ini membuktikan bahwa Universitas Negeri Gorontalo dapat juga berperan aktif dalam pengembangan minat dan bakat di bidang olahraga terutama Renang.

Universitas Negeri Gorontalo juga sebagai salah satu Universitas yang memiliki perkumpulan atlet renang, dimana seorang atlet yang berbakat bisa mengembangkan dirinya melalui bimbingan perkumpulan ini. Keberadaan Perkumpulan olahraga ini akan sangat besar manfaatnya terhadap pembinaan cabang olahraga Renang ke depan terutama dalam upaya mempertahankan prestasinya, hanya saja dalam pelaksanaannya belum terlaksana secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan Sumber Daya Manusia (SDM) keolahragaan terutama Pelatih yang dimiliki oleh Universitas Negeri Gorontalo selaku sebagai dosen pengajar dimaksud belum memenuhi kualifikasi seperti yang diharapkan sehingga latihan yang dilakukan belum memenuhi kaidah-kaidah yang telah dipersyaratkan baik dalam penentuan

perbandingan antara volume dan intensitas latihan, variasi model latihan maupun pemilihan metode latihan.

Pemilihan bentuk latihan memegang peranan penting terhadap perkembangan prestasi Mahasiswa. Apabila bentuk latihan yang digunakan tepat maka mahasiswa akan berkembang lebih cepat pula akan tetapi bila bentuk latihan yang digunakan salah maka perkembangan prestasi Mahasiswa-pun akan mengalami hambatan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat mahasiswa kelas IIIA Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo sedang melakukan latihan / pembelajaran, banyak ditemukan berbagai macam ketidak sempurnaan dalam tehnik renang terutama kecepatan renang gaya bebas. Ketika mahasiswa melakukan renang gaya bebas sering terjadi masalah dalam hal kecepatan renang yang secara otomatis berimplikasi pada prestasi seorang mahasiswa. Seperti kita ketahui bersama bahwa kecepatan renang merupakan salah satu hal yang sangat berperan penting dalam menentukan prestasi seorang mahasiswa. Maka peran seorang pelatih sangat penting dalam menunjang penampilan seorang perenang dimana seorang pelatih harus memberikan bentuk latihan yang tepat dan akurat terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas. Namun pada kenyataannya yang terjadi pada Mahasiswa kelas III A jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Gorontalo, belum dapat menjalankan perannya dengan baik, hal ini disebabkan oleh kurangnya keterampilan yang dimiliki oleh pelatih. Padahal sudah banyak bentuk latihan yang sudah diterapkan oleh Pelatih seperti model latihan cepat kemudian lambat atau sebaliknya dalam renang gaya bebas untuk

meminimalisir penghambat kecepatan, namun .bentuk-bentuk latihan ini belum dapat meningkatkan kecepatan renang dalam melakukan renang gaya bebas sehingga perlu dicarikan bentuk latihan yang lain yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas dalam Olahraga Renang.

Berdasarkan pandangan tersebut di atas penulis mencari bentuk latihan lain untuk bisa mengembangkan kecepatan renang gaya bebas, yaitu dengan menggunakan bentuk pelatihan *Interval*. bentuk latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kecepatan seorang mahasiswa dalam hal kecepatan renang gaya bebas. dari sinilah penulis berinisiatif memformulasikan sebuah judul penelitian yaitu Pengaruh Pelatihan *Interval* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Semester III A Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo. Untuk menguji efektifitas bentuk latihan ini dirasa perlu mengkaji lebih jauh tentang pengaruh mahasiswa melakukan latihan *interval* terhadap kecepatan renang 25 meter dalam olahraga Renang.

1.2 Identifikasi Masalah

Beberapa pertanyaan yang muncul sehubungan dengan kecepatan renang gaya bebas adalah : (1) Sejauh mana tingkat kemampuan mahasiswa semester IIIA dalam berenang?; (2) Apakah latihan *interval* ada hubungannya dengan kecepatan renang gaya bebas 25 meter?; (3) Bagaimana latihan *interval* dapat berpengaruh, terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter?

1.3 Rumusan Masalah

Berintik tolak dari latar belakang permasalahan di atas maka permasalahan pokok yang akan di teliti yaitu “Apakah terdapat pengaruh pelatihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa kelas III A Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui informasi tentang nilai Pengaruh pelatihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa Kelas III A Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
2. Untuk mengetahui informasi tentang perlunya pelatihan *interval* terhadap peningkatan kecepatan perenang secara umum.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian tentang pengaruh pelatihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa semester IIIA pendidikan kepelatihan olahraga diharapkan mempunyai manfaat terhadap beberapa segi antara lain :

1. Segi praktisi, diharapkan dapat dijadikan pegangan oleh para guru olahraga maupun para pelatih di dalam memilih bentuk latihan kecepatan dalam renang gaya bebas secara khusus, dan perenang secara umum.
2. Segi pengetahuan, merupakan informasi guna pengembangan pengetahuan dalam kegiatan proses belajar mengajar olahraga Renang pada umumnya dan

pengembangan pengetahuan dalam bidang kepelatihan khususnya pelatihan *interval* terhadap kecepatan Renang.

3. Segi penelitian, merupakan informasi untuk pelaksanaan penelitian di lapangan dalam cabang olahraga Renang secara umum maupun kecepatan renang secara khusus. Hasil penelitian ini tergantung dari peneliti itu sendiri, bagaimana cara meneliti dan yang tak kalah pentingnya adalah obyek penelitian dalam hal mahasiswa atau atlet.