

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peran pendidikan sangat berpengaruh dalam membentuk jasmani, akal, dan akhlak seseorang sejak dilahirkan. Menurut UU tahun 2003 Nomor 20 tentang SISDIKNAS bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk mengembangkan potensi diri. Melihat pentingnya pernyataan tersebut bahwa pengertian dari Pendidikan, maka pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) mempunyai arti penting untuk pembangunan bangsa karena merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani memiliki karakteristik tersendiri yang membuat perbedaan dengan mata pelajaran lain salah satunya pada media aktivitas gerak yang merupakan tujuan dari Pendidikan jasmani. Pada pelaksanaannya PJOK merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia sebagai lembaga pendidikan formal dalam perannya sebagai wadah untuk menyempurnakan watak, dan sebagai wahana untuk membentuk kepribadian yang kuat dan sifat yang mulia (Ma'mung, 2015).

Tercapai suatu tujuan pada suatu sekolah tergantung dari beberapa faktor yang terlibat langsung ataupun tidak langsung dalam proses kegiatan belajar mengajar. Salah satu materi pembelajaran yang dicantumkan dalam mata pelajaran PJOK kurikulum 2013 adalah aktivitas air, yaitu renang. Olahraga air merupakan aktivitas gerak yang dilakukan di air baik secara beregu maupun individu, olahraga tersebut dapat dilakukan di kolam renang, sungai dan laut. Untuk cabang olahraga air terdiri dari beberapa cabang olahraga salah satunya adalah renang. Renang adalah cabang olahraga air (*aquatic*) yang berupaya menggerakkan seluruh bagian tubuh ketas permukaan air (Yuliandra, 2022).

Renang merupakan bentuk materi yang memiliki tujuan utama antara lain adalah untuk mencapai kesehatan, tujuan rekreasi dan tujuan prestasi. Bagi manusia berenang merupakan ketrampilan yang penting untuk dipelajari melalui kegiatan proses belajar dan bukan dari proses kematangan yang akan melekat dan bertahan lama. Meskipun kegiatan berenang tidak dilakukan, orang yang bersangkutan masih dapat melakukannya dengan ketrampilan yang masih dikuasai dan memadai mutunya (Aritianto, 2015). Renang merupakan jenis olahraga membutuhkan kecepatan, atlet renang melaksanakan olahraga air dengan teknik dan fisik yang baik dalam menyelesaikan jarak lintasan tercepat dengan berbagai gaya diantaranya gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada (Purba & Siregar, 2021).

Sebagai penyelenggara pendidikan tentunya sekolah selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk peserta didiknya khususnya yang dipelajari PJOK. Namun perlu diketahui bahwa tidak semua sekolah mengembangkan olahraga renang (Marsudi, 2009). Hal tersebut disebabkan oleh beberapa alasan. Pertama, renang kurang diminati karena pengetahuan dan minat jika dibandingkan dengan olahraga permainan lain seperti bola voli, sepak bola, maupun bola basket. Kedua, tidak semua anak suka berenang dikarenakan takut dengan air atau pernah mengalami tenggelam sehingga anak mengalami trauma. Ketiga, kurangnya fasilitas sarana dan prasarana penunjang kegiatan praktik renang yang memadai menyebabkan kurangnya minat terhadap olahraga renang sehingga siswi-siswa harus mengikuti beberapa les/klub yang menyediakan fasilitas renang. Dari ketiga permasalahan tersebut keterampilan berenang pada siswa dan masyarakat sangatlah minim karena banyak dari sebagian mereka kurang menguasai materi ataupun teknik-teknik berenang, berbeda jika siswa mengikuti kursus klub/les berenang akan lebih banyak menguasai teknik dasar materi atau praktik yang ada pada cabang olahraga renang (Pratiwi & *et al*, 2022).

Pada dasarnya penguasaan teknik dan sistem latihan renang terdapat beberapa program yakni program latihan interval dan program latihan tapering. Program latihan tapering digunakan apabila anak sudah mampu dan menguasai teknik-teknik renang semua gaya untuk meningkatkan kecepatan sedangkan latihan interval adalah suatu metode latihan yang banyak digunakan untuk pemula sebagai metode dasar. Latihan interval merupakan suatu metode latihan yang banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga. *Interval training* adalah latihan atau sistem latihan yang diselingi interval-interval berupa masa-masa istirahat sehingga pada pelaksanaannya adalah istirahat-latihan- istirahat – latihan dan seterusnya. Proses tersebut diyakini berdampak positif terhadap perkembangan daya tahan atau stamina. Bentuk dari latihan interval tersebut tentunya memiliki keuntungan karena dilakukan beberapa waktu dengan proses penggabungan dan istirahat disetiap kesempatan sehingga sangat baik untuk kekuatan, kecepatan, daya tahan dan *endurance* dalam meningkatkan kecepatan renang dengan pengulangan intensitas tinggi diikuti periode waktu istirahat (Aziz & Irawan, 2019). Oleh karena itu, latihan interval sangat penting dalam berenang dikarenakan diperlukan pengulangan intensitas tinggi. Program interval dibuat sehubungan dengan waktu pelatihan. Dibandingkan dengan sistem latihan lainnya, latihan interval terbukti lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan performa kecepatan atlet (Aziz & Irawan, 2019).

Setiap atlet yang mengikuti pembinaan program latihan *interval training* secara spesifik tujuannya untuk meningkatkan *endurance* (daya tahan) sehingga program tersebut diyakini dapat mencapai prestasi yang maksimal. Untuk itu, setiap pelatih perlu menyusun rencana jangka pendek, menengah dan panjang dalam mempertahankan usaha dan komitmen atlet renang dan pelatih secara berkesinambungan (Ahmad & et al, 2020). Keberhasilan tersebut tentunya berasal dari kemampuan perenang dalam menghasilkan waktu tempuh renang dengan cara untuk mengurangi waktu tempuh renang, dengan menambah tenaga dorong, mengurangi hambatan, dan kombinasi dari keduanya. Kedua

yakni dengan cara memperbaiki teknik gaya, sedangkan hambatan dapat dikurangi sesuai dengan jenisnya. Pada latihan interval terdapat interval kerja dan interval istirahat, jumlah kerja yang dibagi menjadi bagian pendek dan diantara bagian dari istirahat. Dengan demikian interval yang digunakan pada percobaan latihan 1:1 bahwa ventilasi tiap-tiap menit dan konsumsi oksigen adalah sama sehingga jarak renang 50 meter dipandang cocok untuk mengembangkan kecepatan dalam gaya bebas (Sungkowo, Rahayu, & Budianto, 2015).

Teknik penguasaan gerakan gaya bebas dimulai dari gerakan kaki naik turun dari pangkal pada jarak antar kaki kanan dan kaki kiri tidak terlalu jauh saat mengayuh dengan posisi badan *streamline* gerakan tangan bergantian kanan kiri dengan posisi *pull, push, recovery* dan kepala menghadap belakakang kanan atas saat tangan melakukan gerakan dengan teknik pengambilan nafas dilakukan saat dua set tangan atau satu set tangan dalam kestabilan gerakan sehingga teknik tersebut perlu diimbangi dengan latihan fisik yang baik. sehingga akan mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik yang prima mendukung penampilan atlet saat bertanding (Wibisana, 2020). Program *interval training* gaya bebas jarak 50 meter juga dihasilkan peningkatan cukup signifikan terhadap kecepatan dalam perenang gaya bebas. Hasil tersebut meningkat pada saat *posttest* jika dibandingkan dengan kecepatan sat *pretest* yang menunjukkan sedikit waktu yang ditempuh semakin baik sesuai dengan program latihan kecepatan dalam gaya bebaas dengan menyesuaikan prinsip latihan yang dilakukan (Aziz & Irawan, 2019).

Sedangkan program latihan tapering menjelaskan bagaimana rencana latihan atlet dimodifikasi pada hari-hari terakhir sebelum pertandingan dimaksudkan untuk mngoptimalkan penampilan atau performa atlet pada waktu tertentu. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi kelelahan latihan penuh, secara fisik dan psikis sehingga akan mengahsilkan respon latihan dalam menjaga kebugaran. Untuk melaksanakan program tapering, pelatih harus

mengurangi porsi latihan yang penuh dengan mengurangi volume latihan. Secara psikologis atlet menjalani latihan keras diselingi tahapan yang penuh untuk mengoptimalkan pertandingan, sehingga untuk mengoptimalkan performa atau penampilan di saat tertentu, pelatih, atlet harus memahami bagaimana program tapering dengan rencana latihan dalam meningkatkan penampilan akhir (Bisa, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul perbandingan kecepatan program latihan interval dan program latihan tapering atlet renang gaya bebas 50 meter untuk dianalisis secara berkelanjutan hasil yang telah diamati, sehingga analisis ini perlu untuk dilakukan untuk membuktikan atau melihat hasil pada atlet renang KU 3.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang permasalahan diatas, maka terdapat beberapa identifikasi masalah terkait yakni sebagai berikut:

1. Banyak pelatih yang menggunakan program latihan interval renang gaya bebas pada jarak 50 meter,
2. Program latihan interval renang gaya bebas pada jarak 50 meter lebih efektif dan efisien untuk mengetahui kecepatan atlet,
3. Pengaruh hasil perbandingan antara program latihan menggunakan metode interval dan tapering renang gaya bebas pada jarak 50 meter pada KU 3.
4. Dihasilkan peningkatan signifikan pada kecepatan dalam berenang gaya bebas pada *posttest* jika dibandingkan dengan kecepatan *pretest* dengan metode *interval training*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet klub renang gaya bebas KU 3
2. Penelitian ini hanya meneliti program latihan interval kecepatan atlet renang gaya bebas jarak 50 meter.
3. Penelitian ini hanya meneliti program latihan tapering kecepatan atlet renang gaya bebas jarak 50 meter.
4. Mengukur kecepatan dengan cara *posttest* dan *pretest*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dikemukakan diatas, rumusan permasalahan pada penelitian yang akan dikaji sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *tapering* terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Latihan *interval* dan *tapering* terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan penelitian tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas perbandingan program Latihan *interval* dan program Latihan *tapering* terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3.

2. Tujuan Khusus

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *interval* terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *tappering* terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Latihan *interval* dan *tapering* terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3?

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian bagi para pelatih, guru Pendidikan jasmani untuk mengetahui pemahaman tentang perbandingan program latihan *interval* dan program latihan *tapering* terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam rangka mendukung teori penelitian atau temuan penelitian akan hasil perbandingan program latihan *interval* dan program latihan *tapering* terhadap kecepatan renang 50 meter pada atlet renang gaya bebas KU 3.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Klub, dapat digunakan untuk mengetahui perbandingan program latihan *interval* dan program latihan *tapering* atlet renang gaya bebas pada jarak 50 meter untuk menjadi pertimbangan dalam mengembangkan atlet renang untuk mengukur kecepatan dan kondisi fisik.
 - b. Bagi Guru pendidikan jasmani dan mahasiswa, dapat mengetahui tingkat kecepatan perbandingan program latihan *interval* dan *tapering* untuk melatih kecepatan renang gaya bebas jarak 50 meter pada kelompok usia 3.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, & *et al.* (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan V02max Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1): 37-44.
- Akuatik Indonesia. (2023). Hasil Musyawarah Nasional Akuatik Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Akuatik Indonesia.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aritianto, A. (2015). Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Ekstarkulikuler Renang SMP Santa Maria Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2): 355-360.
- Armen. (2020). Teknik Dasar dan Variasi Gaya Renang. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ateng, A. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aziz, R. S., & Irawan, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 1(3).
- B. S. (1994). *Hukum Tata Negara Perbandingan*. Jakarta: Bina Aksara.
- Bisa, M. (2018). Pencapaian puncak kompetisi. *Jurnal Manajemen Sains*.
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Costill, D.L., Maglischo, E.W., & Richardson, A.B. (1991). *Swimming*. Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Esih, & Pramono. (2021). Manfaat Olahraga Renang bagi Remaja. Bandung: Alfabeta.
- Harre, D. (1982). *Principles of Sports Training*. Berlin: Sportverlag.
- Hendromartono. (1992). Teknik Dasar Renang. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Irawan. (2017). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Indrayana, B. (2013). Perbedaan Pnegaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2-6.
- Jaedun, A. (2013). *Metodologi Penelitian Eksperimen*. 0-12.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2012). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. F.A. Davis Company.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics.
- Maglischo, E.W. (2003). *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mahardika, I. S. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Universitas Press.
- Ma'mung, A. (2015). Reorientasi Visi dan Arah Konsep Dasar Pembangunan Olahraga Indonesia Dalam Perspektif Kebijakan Nasional. *Jurnal Iptek Olahraga*, 13(1).
- Marhiyanto, B. (2013). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Media Centre.
- Marsudi, I. (2009). *Renang Teori, Praktek dan Peraturan*. Surabaya: Wineka Media.
- Mas'oed, M. (1994). *Ilmu Hubungan Internasional: Disiplin Dan Metodologi*. Jakarta: PT. Pustaka Sinar Harapan.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2000). *Scientific Bases for Precompetition Tapering Strategies*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(6), 1185–1195.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(7), 1182–1187.
- Pratiwi, B. K., & et al. (2022). Pengaruh latihan interval untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas 50 meter atlet Pekan olahraga dan seni mahasiswa nasional (Porsenasma) UPGRIS. *Jurnal Sport Science*, 12(2): 139-146.
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 202-224.
- Prawira, A. (2021). *Pengantar Olahraga Renang*. Yogyakarta: Deepublish.
- Priyanto. (2018). *Teknik dan Metode Latihan Renang*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Purba, A. S., & Siregar, I. (2021). Pengaruh Fast Interval Training (FIT) terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 meter pada Atlet K.U II Lumba-lumba Swimming Club Binjai Tahun 2021. *Jurnal Physical Health Recreation*, 1(50): 107-116.
- Sugiyanto. (2010). Dasar-dasar Teknik Renang. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2017: 13). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sungkowo, Rahayu, K., & Budianto, K. S. (2015). Pengaruh Latihan Interval dan Kapasita Vital Paru terhadap Kecepatan Reng 50 Meter Gaya Crawl. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1).
- Supriyanto. (2005). Latihan dan Pembinaan Prestasi Olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Turner, A. (2014). Tapering for Resistance Training. *JE Theis*, 31(4).
- Ulfa, R. (2015). VARIABEL PENELITIAN DALAM PENELITIAN PENDIDIKAN. *Al-Fathonah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 342-351.
- Wibisana, M. I. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Insitut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2): 140-144.
- World Aquatics. (2022). FINA officially becomes World Aquatics. Lausanne: World Aquatics.
- Yuliandra, M. T. (2022). PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER KLUB JAYA KAPUAS PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Khusus Jasmani Khatulistiwa*.