BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia. Renang adalah cabang olahraga air yang memberi banyak manfaat bagi seluruh tubuh, diantaranya membuat paru-paru sehat, sendi lebih fleksibel terutama pada bagian leher, pinggul dan bahu. Selain memberikan banyak manfaat bagi tubuh, renang juga merupakan olahraga yang sangat menyenangkan. Menurut Juriana, dkk, 2018:31 (dalam Rendiyanto, n.d., 2019) Renang adalah aktifitas fisik yang memiliki hubungan dengan anggota tubuh dalam melakukan gerakan secara teratur .

Dalam olahraga renang terdapat 4 gaya yaitu gaya bebas *(crawl)*, gaya punggung *(backstroke)*, gaya dada *(breaststroke)* dan gaya kupu-kupu *(butterfly)*. Renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain untuk olahraga pendidikan, olahraga rehabilitasi, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Saat ini olahraga renang sangat di gemari, hal ini dapat dilihat dari antusias masyarakat Indonesia dalam melakukan aktivitas renang, selain itu juga dapat dilihat dari semakin banyaknya tempat rekreasi akuatik di berbagai daerah, kemudian banyak juga perkumpulan renang yang berdiri untuk mencetak bibit-bibit atlet renang yang berprestasi. Salah satunya yaitu HA Aquatic Surabaya yang bermarkas di kolam renang KKO Usman Harun Karang Pilang. Meski tergolong klub baru namun prestasi atletnya mampu bersaing tingkat Jawa Timur.

Pada *Fina Hand Book* 2013-2017 SW 12.1 (dalam Utami, 2015) olahraga renang prestasi terdapat beberapa nomor yang diperlombakan untuk nomor perorangan dan estafet diantaranya : nomor perorangan antara lain: gaya bebas 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, dan 1500m, gaya punggung 50m, 100m, dan 200m, gaya dada 50m, 100m, dan 200m, gaya Kupu 50m,100m, dan 200m, gaya Ganti 200m dan 400m dan nomor estafet diantaranya : Estafet Gaya Ganti 4x100m.

Untuk dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga renang dibutuhkan latihan intensif dan sungguh-sungguh. Karena hasil

yang dicapai tersebut didasarkan pada perlakuan dari beberapa faktor latihan yang wajib dilakukan oleh seorang atlet. Faktor latihan tersebut meliputi, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, serta latihan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang tidak dapat dipisahkan baik pemeliharaannya ataupun peningkatanya. Menurut Sajoto (1995:8dalam Nugroho, 2015) kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik atlet memiliki peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Dalam peningkatan prestasi seorang atlet terdapat 10 komponen kondisi fisik diantaranya: kekuatan *(strength)*, daya tahan *(endurance)*, daya ledak *(power)*, daya lentur *(flexibility)*, kelincahan *(agility)*, koordinasi *(coordination)*, keseimbangan *(belance)*, ketepatan *(accuracy)*, dan reaksi *(reaction)*.

Dalam pelaksanaan latihan pelatih memerlukan adanya suatu program yang dapat dijadikan pedoman atau acuan dalam melaksanakan latihan tersebut agar *goals* yang ditargetkan bisa tercapai. Perkumpulan renang HA Aquatic Surabaya mempunyai program atau bentuk-bentuk latihan yang telah diterapkan, dari hasil pengamatan peneliti menunjukan bahwa intensitas latihan yang dilakukan oleh para atlet di klub tersebut sudah cukup tinggi, hal ini dibuktikan dengan jadwal latihan mereka yang cukup padat yakni 5 pertemuan dalam waktu satu minggu.

Dari keempat gaya yang diperlombakan dalam olahraga renang, gaya bebas *(crawl)* merupakan gaya yang paling cepat diantara gaya renang yang lainnya. Dalam renang gaya bebas waktu tempuh sangat penting sebab itu menjadi tolak ukur keberhasilan bagi setiap atlet dalam mencapai *finish*. Menurut Sajoto, 1995:8 (dalam Mentara et al., 2017) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan atau melakukan suatu aktivitas secara berulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan ini erat sekali dengan komponen kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi. Kecepatan gerak diukur dengan cara mengukur jarak yang ditempuh dan waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut (meter/detik). Kualitas otot yang dimiliki atlet sangat

berpengaruh terhadap meningkatnya kecepatan renang. Kecepatan adalah bagian integral dalam setiap cabang olahraga dan dapat digambarkan sebagai satu, atau kombinasi dari hal-hal berikut ini yakni: kecepatan maksimal *(maximal speed)*, kekuatan elastis *(power)*, dan daya tahan *(endurance)* (McMill, 2009 dalam Mentara et al., 2017).

Di perkumpulan renang HA Aquatic Surabaya terdapat beberapa kelompok level, diantaranya : *beginner* 1, *beginner* 2, *intermediate, advanced* 1, *advanced* 2, prestasi 1, prestasi 2. Pada saat peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih, ditemukan masalah pada kelompok prestasi (usia 12-15 tahun) yakni kemampuan daya tahan atlet yang kurang baik. Hal ini mengakibatkan atlet tidak bisa bertahan lama ketika berenang 200 meter gaya bebas, baik pada saat perlombaan, level up test, maupun latihan. Sehingga waktu tempuh yang dihasilkan tidak sesuai dengan hasil pada saat latihan. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.

Ada berbagai metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan atlet guna menunjang performa atlet saat berenang gaya bebas 200 meter. Salah satunya dengan menggunakan metode program latihan zona *anaerobic threshold*. Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama aktivitas olahraga atau kerja berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Widiyanto, 2015). Kemampuan anaerobik sendiri dapat diartikan sebagai kecepatan maksimal dengan kerja yang dilakukan menggunakan sumber energi anaerobik. Hendratno (2013: 2) (dalam Widiyanto, 2015) mengatakan bahwa daya tahan anaerobik adalah bentuk ketahanan olahragawan melakukan aktivitas tanpa menggunakan oksigen, tubuh dapat mempertahankan tingkat intensitas tertentu hanya untuk waktu singkat. Menurut Jansen (1989 dalam Widiyanto, 2015) ambang batas anaerobik (*anaerobic threshold*) adalah intensitas, misalnya kecepatan lari dapat dipertahankan untuk suatu periode waktu yang lama.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui dan mengkaji apakah ada pengaruh latihan ambang batas anaerobik terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter

bagi atlet kelompok level prestasi (usia 12-15 tahun) yang dilakukan pada perkumpulan renang HA Aquatic Surabaya. Sehingga peneliti mengangkat tema tentang renang gaya bebas yang berjudul : "Pengaruh Latihan *Anaerobic Threshold* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 200 Meter Atlet Kelompok Level Prestasi (Usia 12-15 Tahun) HA Aquatic Surabaya". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *anaerobic threshold* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter atlet kelompok level prestasi (usia 12-15 tahun) HA Aquatic Surabaya.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

1. Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian hingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka di sini akan dijelaskan sebagai berikut: peneliti ini membahas tentang pengaruh latihan *anaerobic threshold* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter atlet kelompok level prestasi (usia 12-15 tahun) HA Aquatic Surabaya.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh gambaran permasalahan yang ada, dan peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan sehingga perlu memberi batasan masalah secara jelas dan fokus pada penelitian tentang pengaruh latihan *anaerobic threshold* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter atlet kelompok level prestasi (usia 12-15 tahun) HA Aquatic Surabaya. Pembatasan masalah ini adalah sebagai berikut :

a. Peneliti hanya melakukan pengujian dan pengkajian, serta penelitian terhadap kemampuan atlet melakukan renang gaya bebas 200 meter pada atlet kelompok level prestasi (usia 12-15 tahun) HA Aquatic Surabaya.
b. Program latihan yang digunakan sebagai perlakuan pada penelitian ini hanya program latihan *anaerobic threshold* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter atlet kelompok level prestasi HA Aquatic Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Latar belakang di atas menunjukan adanya hal yang perlu diteliti, sehingga timbul sebuah pertanyaan "Adakah pengaruh latihan *anaerobic threshold* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter atlet kelompok level prestasi HA Aquatic Surabaya.?"

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *anaerobic threshold* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter atlet kelompok level prestasi (usia 12-15 tahun) HA Aquatic Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*Independent Variable*) sedangkan variabel yang terkandung lainnya adalah variabel terikat (*Dependent Variable*) (Sugiyono, 2016:60).

Yang termasuk variabel bebas adalah terletak pada latihan *anaerobic threshold* yang mempengaruhi pada kecepatan renang gaya bebas 200 meter. Sementara variabel terikat adalah kecepatan renang gaya bebas dipengaruhi oleh latiahan *anaerobic threshold*.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah atau metode baru dalam penelitian cabang olahraga renang, khususnya penggunaan program latihan *anaerobic threshold*. Selain itu hasil penelitian yang diperoleh dapat bermanfaat sebagai sumber referensi yang dapat memberikan informasi teoritis dan empiris pada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan dan informasi bagi masyarakat khususnya pada bidang olahraga renang.

b. Bagi Pelatih

Bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi pelatih-pelatih renang dalam melakukan latihan dalam menunjang kecepatan renang gaya bebas.