

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah. Salah satu olahraga di Indonesia yang melakukan pembinaan untuk memperoleh prestasi adalah olahraga renang. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, khususnya remaja dan anak-anak. Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat bersamaan sehingga dapat mengapung dan meluncur bergerak maju dari satu tempat ke tempat lain. Putri (dalam Sriningsih, 2016:8) menyatakan, “renang tidak hanya mengenai kompetisi, ada banyak hal yang dapat dilakukan sesuai dengan tujuan yang akan dilakukan”. Ada berbagai macam gaya dalam berenang salah satunya adalah renang gaya dada. 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. Kecepatan merupakan komponen terpenting dalam olahraga, khususnya renang, karena kecepatan tersebut diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal. Renang gaya dada dipengaruhi oleh percepatan gerakan tangan pada saat meluncur, akan tetapi tendangan kaki adalah pendorong yang dominan pada renang gaya dada. Menurut Ruskin (dalam Hadjarati, 2010:35) menyatakan, “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”. Pembinaan olahraga renang sekarang tidak hanya dipengaruhi oleh pelatih dan atletnya, tetapi juga oleh ilmu khususnya ilmu keolahragaan. Pada masa seperti ini banyak

pelatih yang memberikan program latihan dengan hanya fokus pada latihannya saja tanpa memperhatikan pola istirahat antar sesinya. Perlunya pemerhatian jeda antar sesi saat latihan berguna untuk meningkatkan kemampuan seseorang terutama pada olahraga renang.

Latihan interval adalah latihan yang efektif untuk mengembangkan stamina. Oleh karena itu, sebelum berlatih untuk stamina seorang atlet harus berlatih terlebih dahulu dalam meningkatkan daya tahan tertentu atau telah memiliki suatu tingkatan dahulu dalam meningkatkan daya tahan tertentu (Ruskin, 2014:26).

Untuk membuktikan bahwa latihan interval dapat meningkatkan kecepatan renang maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter”.

B. Batasan Masalah

Ruang lingkup penelitian ini membahas tentang Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. Dengan populasi dalam penelitian ini adalah Siswa UPT SMP Negeri 8 Gresik (SMP Negeri 1 Driyorejo), sedang sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VII K yang berjumlah 15 siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian yaitu “Adakah pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter ?”.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

E. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan informasi untuk penelitian selanjutnya mengenai latihan interval dalam bidang olahraga khususnya renang.
2. Sebagai informasi bagi pembinaan dan pelatihan mengenai olahraga renang, dengan harapan mampu meningkatkan prestasi peserta didik.