

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada.

Olahraga renang semakin lama semakin tersebar keseluruh Negara di dunia termasuk Indonesia. Maka renang menjadi olahraga yang populer dan eksklusif, renang sudah dikenal oleh berbagai kalangan baik dari kalangan masyarakat biasa sampai kalangan bangsawan.

Olahraga renang juga banyak tujuannya yaitu selain untuk kesehatan , prestasi, bisa juga untuk rekreasi. Renang sangat baik untuk anak karena banyak manfaatnya. Karena melalui berenang anak berkesempatan bergerak dengan bebas, mau tak mau anak harus menggerakkan seluruh tubuhnya untuk bisa mengapung dan bergerak.

Barulah setelah jaman berubah dengan adanya kompetisi akhirnya dikenal renang prestasi. Untuk dapat mencapai prestasi yang prima seseorang memerlukan kondisi fisik yang baik diantaranya : kekuatan, kelentukan, kecepatan, postur tubuh yang baik, dan daya tahan yang bagus.

Selain itu prestasi atlet ini ditentukan oleh hasil latihan yang dijalankan melalui program latihan yang sistematis dan terpadu. Dan metode-metode latihan yang diberikan juga menentukan hasil prestasi atlet. Diperlukan metode-metode latihan yang berbagai macam, agar atlet tidak mengalami kebosanan dalam latihan.

Metode-metode pada daya tahan biasanya bisa membuat atlet bosan, maka diperlukan metode-metode latihan yang berbeda-beda. Dan menggunakan metode latihan daya tahan yang efektif dan lebih cepat peningkatannya. Ada beberapa metode latihan daya tahan di renang di antaranya fartlek, fast interval training, cruise interval.

Dalam cabang olahraga renang sangat dibutuhkan kecepatan dan daya tahan. Daya tahan yang bagus sangat dibutuhkan untuk perenang jarak menengah dan jarak jauh. 200 meter merupakan jarak pertengahan yang menggunakan unsur kecepatan dan daya tahan. Dari sinilah peneliti sangat tertarik untuk mengambil pokok permasalahan metode latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas.

Metode latihan daya tahan yang sering digunakan yang pertama Fast Interval Training metode latihan yang waktu intervalnya lebih banyak, sebelum memulai ulangan berikutnya denyut nadi harus kembali mendekati normal. Dan metode yang kedua Cruise Interval metode ini dimana

latihannya terdiri dari istirahat pendek, yang akibatnya denyut nadi rata-rata berarti tidak boleh menurun sampai di bawah 130/menit.

namun kita belum mengetahui mana yang lebih efektif dan lebih cepat berpengaruh untuk daya tahan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Efektifitas Metode Latihan *Fast Interval Training* dan *Cruise Interval* Terhadap Peningkatan Hasil Renang 200 meter Gaya Bebas pada Atlet Club JAQ Swimming. Dengan target dan harapan akan terjadi peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas setelah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan dengan kedua metode tersebut selama 2 bulan.

Setelah itu akan dibandingkan metode manakah yang lebih efektif saat dilihat dari peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat permasalahan, yang perlu diidentifikasi untuk mencari jawabannya, adapun permasalahannya adalah sebagai berikut :

1. Apa yang di maksud dengan Fast Interval Training ?
2. Apa yang di maksud dengan Cruise Interval ?
3. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil renang 200 meter gaya bebas ?

4. Bagaimanakah bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet Club JAQ Swimming ?
5. Apakah latihan dengan Fast Interval Training efektif meningkatkan hasil renang 200 meter Gaya Bebas pada Atlet Club JAQ Swimming?
6. Apakah latihan dengan Cruise Interval efektif meningkatkan hasil renang 200 meter Gaya Bebas pada Atlet Club JAQ Swimming ?
7. Manakah yang lebih efektif antara metode latihan Fast Interval Training dengan Cruise Interval untuk peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet Club JAQ Swimming ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari meluasnya masalah permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah penelitian dibatasi dalam penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah “Efektifitas Metode Latihan *Fast Interval Training dan Cruise Interval* Terhadap Peningkatan Hasil Renang 200 Meter Gaya Bebas pada Atlet Club JAQ Swimming”

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka akan dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan dengan Fast Interval Training efektif meningkatkan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet Club JAQ Swimming?
2. Apakah latihan dengan Cruise Interval efektif meningkatkan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet Club JAQ Swimming ?
3. Manakah yang lebih efektif antara metode latihan Fast Interval Training dengan Cruise Interval untuk peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet Club JAQ Swimming ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Untuk mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif antara metode latihan fast interval training dengan cruise interval untuk meningkatkan hasil renang 200 meter gaya bebas.
2. Untuk mengembangkan bentuk latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan hasil renang 200 meter pada Atlet Club JAQ Swimming.
3. Untuk masukan bagi para atlet, khususnya atlet jarak menengah tentang metode latihan yang efektif terhadap peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas.

4. Bisa menjadi bahan informasi yang bermanfaat bagi semua pelatih renang.
5. Menghasilkan karya tulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga.