

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana untuk memelihara kebugaran jasmani agar sehat dan tanpa mengalami kelelahan berlebih. Olahraga saat ini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bagi setiap orang, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Salah satu alasan mengapa setiap orang berolahraga adalah untuk mengisi waktu luang, menyalurkan minat atau bakat, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kecepatan gerak untuk mencapai tingkat produktivitas yang tinggi. Dengan berolahraga dapat membentuk seseorang yang berkualitas, mulai dari kepribadian, penampilan, kedisiplinan, kesehatan jasmani, dan jiwa sportivitas. Beberapa cabang olahraga yang digemari masyarakat, diantaranya atletik, sepak bola, basket, voli, bulu tangkis, dan renang.

Renang merupakan cabang olahraga akuatik yang dimana pergerakannya melibatkan seluruh anggota tubuh ke atas permukaan air. Menurut Budiningsih dalam (Rohman, 2019). Renang adalah salah satu olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan agar tubuh terapung di permukaan air. Olahraga renang umumnya diminati karena memiliki berbagai manfaat, diantaranya memelihara kesehatan tubuh, upaya untuk keselamatan diri, meningkatkan kemampuan jasmani, sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, dan prestasi. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat gaya renang yang diperlombakan baik perlombaan regional, nasional maupun

internasional yakni, gaya bebas (*freestyle*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Gaya kupu-kupu adalah gaya yang terbaru dan gaya kupu-kupu juga merupakan gaya yang paling memerlukan fisik yang banyak dalam melakukan gerak renang (*stroke*), tetapi juga merupakan gaya yang paling anggun untuk dilihat (Sukur & Marani, 2020). Gerakan tangan secara bersamaan mengayuh baik ketika berada di bawah air (*insweep*) maupun ketika tahap istirahat (*recovery*), inilah salah satu faktor seseorang ketika berenang gaya kupu-kupu sulit untuk menaikan kepala dan mengangkat leher serta menghirup udara cenderung terlambat (Sriningsih, 2017). Karena masih kurangnya studi yang dilakukan pada gaya renang kupu-kupu, maka penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut pada gaya tersebut.

Renang gaya kupu-kupu yang merupakan gaya renang yang membutuhkan gerakan-gerakan yang kompleks, sehingga untuk didalamnya membutuhkan suatu kemampuan yang meliputi gerakan koordinasi lengan, tungkai dan pernapasan. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang diinginkan, maka perlu memenuhi aspek-aspek didalamnya meliputi kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang merupakan suatu kunci utama. Begitu juga yang disampaikan oleh (Sin, 2020) Ada empat komponen yang menentukan prestasi olahraga, keempat komponen ini tidak bisa dipisahkan karena saling memiliki keterkaitan satu sama lain, yang diantaranya: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Menurut Destiany (2013: 2) Beberapa komponen kondisi fisik umum yang diperlukan dalam olahraga renang adalah kekuatan (*strength*), kelentukan

(*flexibility*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Kecepatan menjadi faktor penentu dalam hampir semua cabang olahraga, terutama dalam cabang olahraga seperti nomor – nomor *sprint* (lari, renang, balap sepeda) dan lain-lainnya (Harsono, 2015). Dalam meraih prestasi dalam perlombaan khususnya nomor 50 meter, perenang dituntut harus memiliki kecepatan berenang yang maksimal untuk menyelesaikan suatu jarak dalam waktu tempuh yang sesingkat-singkatnya. Menurut Maglischo dalam (Ayubi et al., 2019) Keberhasilan perenang memenangkan suatu perlombaan pada dasarnya karena kemampuannya untuk meningkatkan kecepatan renang, yaitu menambah tenaga dorong, mengurangi hambatan atau kombinasi dari keduanya.

Bompa dalam (Budiwanto, 2012) menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah (1) keturunan, (2) waktu reaksi, (3) kemampuan mengatasi tahanan/beban, (4) kemampuan teknik, (5) konsentrasi, (6) power, dan (7) elastisitas otot. Sedangkan untuk kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan, dikombinasi dengan dorongan kaki bersamaan. Ketepatan irama sangat penting dalam akselerasi gerakan gaya kupu-kupu (Ilham et al., 2018). Hal yang biasa terjadi dalam renang terutama pada nomor dengan jarak 50 meter bahwa perenang hanya mengandalkan gerakan dengan cepat dan melupakan faktor – faktor yang harus dilakukan dalam pencapaian prestasinya.

Permasalahan yang sering terjadi dilapangan, khususnya pada perenang pelajar yang berkompetisi pada nomor 50 meter gaya kupu-kupu adalah perenang

sering mengalami stagnasi dalam peningkatan waktu 50 meter gaya kupu-kupu mereka, walaupun meningkat kenaikan nya hanya sedikit. Dan dilihat bahwa dalam berkompetisi perenang kesulitan dalam mencapai dan mempertahankan kecepatan maksimalnya sepanjang perlombaan. Banyak perenang mengalami kelelahan sebelum mencapai jarak 50 meter, yang mengakibatkan penurunan kecepatan mulai dari 25 meter terakhir hingga menyentuh *finish*. Hal ini disebabkan bahwa perenang kurang pemahaman dalam mengatur kecepatannya. Seiring bertambahnya jarak, banyak perenang juga mengalami perubahan dan sulit untuk menjaga konsistensi kualitas teknik, terutama dalam hal koordinasi gerakan lengan dan kaki, dan dilihat bahwa beberapa perenang mengalami tarikan tangan yang kosong, sehingga disebabkan oleh kurangnya *power* dorongan tangan sehingga laju gerakannya hanya sedikit dan menghambat kecepatan perenang.

Dengan adanya permasalahan tersebut maka menunjukkan bahwa perlu adanya program latihan yang lebih spesifik dan terstruktur untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga renang diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga (Miftakhudin et al., 2023). Oleh karena itu, pemilihan metode latihan yang tepat menjadi sangat penting untuk memastikan peningkatan performa perenang.

Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sprint interval training* dan *ultra-short race pace training*. *Sprint interval training* (SIT) adalah metode latihan yang telah lama dikenal dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Gibala et al. (2012), *sprint interval training* merupakan latihan yang terdiri dari

pengulangan interval dengan kecepatan maksimal yang diselingi dengan periode pemulihan yang bervariasi. Tujuan latihan *sprint interval* adalah untuk meningkatkan kemampuan perenang untuk mencapai kecepatan maksimal dalam waktu singkat dan juga meningkatkan efisiensi berenang secara keseluruhan.

Di sisi lain, *Ultra-short race pace training* (USRPT) adalah pengembangan dari metode USRPT yang diperkenalkan oleh Dr. Brent Rushall. Rushall (2011) menjelaskan bahwa pada dasarnya dalam melakukan latihan *ultra-short race pace training*, atlet hanya berenang dengan kecepatan waktu terbaik (*best time*) sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Latihan ini bertujuan untuk membiasakan tubuh dengan kecepatan yang akan digunakan dalam perlombaan yang sebenarnya. Karakteristik dari latihan USRPT adalah pendekatan spesifiknya terhadap kecepatan lomba, memungkinkan atlet untuk melatih kecepatan dengan simulasi yang lebih mendekati kondisi kompetitif.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbandingan Latihan *Sprint Interval Training* dan *Ultra-Short Race Pace Training* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Klub Renang Tirta Taruna 66 Jakarta."

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat stagnasi dalam peningkatan waktu perenang pada atlet klub renang Tirta Taruna 66 Jakarta.

2. Atlet mengalami kesulitan dalam mencapai dan mempertahankan kecepatan maksimalnya selama perlombaan.
3. Kurangnya *power* dorongan tangan berdampak pada efektivitas kecepatan renang.
4. Perenang kesulitan menjaga konsistensi teknik yang menghambat kecepatan renang.
5. Terdapat berbagai faktor yang menghambat kecepatan renang atlet klub renang Tirta Taruna 66 Jakarta.
6. Atlet mengalami kelelahan sebelum mencapai jarak 50 meter yang berdampak pada penurunan performa atlet klub renang Tirta Taruna 66 Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan di atas, maka permasalahan dibatasi pada perbandingan latihan *sprint interval* dan *ultra short race pace training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet klub renang Tirta Taruna 66 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu setelah diberikan *sprint interval*?

2. Apakah terdapat peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu setelah diberikan *ultra short race pace training*?
3. Apakah terdapat perbedaan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu setelah diberikan *sprint interval* dan *ultra short race pace training*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka kegunaan dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai berikut :

a) Secara Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu dengan pemberian variasi metode latihan *sprint interval* dan *ultra-short race pace training*.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam peningkatan prestasi perenang.

b) Secara Praktis

1. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar untuk pemilihan jenis metode latihan untuk meningkatkan kecepatan renang terutama pada nomor 50 meter gaya kupu-kupu.
2. Bagi Atlet, hasil penelitian ini dapat membantu dalam meningkatkan hasil kecepatan renang terutama pada nomor 50 meter gaya kupu-kupu.