

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga renang adalah salah satu dari sekian banyak olahraga yang sudah memasyarakat dan cukup pesat perkembangannya. Olahraga renang memiliki banyak manfaat dan bisa dikatakan menjadi olahraga favorit bagi masyarakat dari segala usia (Sanjaya & Rediani, 2022). Selain sangat berguna untuk kesehatan, renang bisa menjadi wadah untuk menunjang prestasi. Persatuan olahraga renang tingkat dunia disebut World Aquatic sedangkan untuk tingkat nasional adalah AI (Akuatik Indoneisa). Olahraga renang ini terdiri dari empat gaya yakni gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas.

Persaingan antara atlet yang berprestasi sangatlah ketat, baik ditingkat daerah hingga tingkat dunia. Di Indonesia memiliki cukup banyak atlet berpotensi untuk bisa bersaing dengan atlet-atlet tingkat asia maupun dunia, untuk itu bagaimana caranya agar dapat meningkatkan potensi tersebut sehingga dapat mewujudkan tujuan yang ingin dicapai. Untuk mendapatkan atlet-atlet berpotensi yang dapat membanggakan daerah atau negara, dibutuhkan kualitas atlet serta pelatih yang dapat melahirkan atlet-atlet yang berkualitas. Oleh karena, itu seorang pelatih harus mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dari setiap atletnya.

Kondisi fisik seorang atlet memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga renang. Latihan fisik harus dilaksanakan secara *continue* sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional seorang atlet. Rasyid et al., (2017) menyatakan bahwa “prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh sepuluh komponen kondisi fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan, daya lentur, koordinasi, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, dan reaksi”. Harsono (1988 : 19) mengatakan bahwa “kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam

program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”. Oleh karena, itu kondisi fisik yang baik akan mendorong seorang atlet untuk mencapai suatu prestasi yang baik. Kondisi fisik menunjukkan kemampuan fungsi tubuh secara keseluruhan seperti kemampuan fungsi jantung, paru, system peredaran darah, otot, sendi, dan lainnya. Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam olahraga renang adalah kekuatan. Irawadi (2019) mengatakan bahwa, kekuatan (*strength*) diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Tentunya dalam semua cabang olahraga komponen fisik ini sangat diperlukan tidak terkecuali dalam cabang olahraga renang.

Di dalam cabang olahraga renang power otot tungkai memegang peranan penting untuk stabilitator atau penyeimbang didalam air untuk membantu mendorong luncuran. Power otot tungkai pun menjadi bagian sangat penting untuk *start*. *Start* yang baik memerlukan power otot tungkai yang baik sehingga menghasilkan daya ledak yang optimal. Hal ini menunjukkan jika komponen yang digunakan atlet renang adalah power otot tungkai sebagai dorongan pada posisi *start*. Otot-otot yang berfungsi saat melakukan *start* diantaranya adalah otot betis (*gastrocnemius*), otot paha depan (*quadriceps*), otot paha belakang (*hamstring*) yang digunakan pada saat mendorong tubuh dari *start block*, otot panggul (*gluteus maximus*) dan otot punggung (*erector spinae*) berfungsi untuk stabilitator tubuh setelah mendorong dari *start block*, dan otot bahu (*deltoid*) yang berfungsi membantu dorongan tubuh saat melayang di udara setelah mendorong dari *start block*.

Start pada perlombaan renang sangat berpengaruh terhadap awalan melakukan gaya pada renang tersebut. Merupakan suatu keuntungan jika atlet melompat dengan jarak yang jauh karena jarak yang seharusnya ditempuh dengan berenang dapat ditempuh dengan lompatan, yang artinya waktu tempuh akan lebih sedikit jika ditempuh melalui udara, karena air memiliki gaya gesek atau hambatan lebih besar daripada udara. Semakin bagus *start*

semakin baik pula permulaan seorang atlet dalam bertanding. Akan tetapi sedikit pelatih yang memperhatikan pentingnya latihan *start* dan kurangnya melatih ini dan hanya terfokus terhadap teknik renangnya saja.

Menurut paparan permasalahan di atas peneliti akan lebih berfokus dalam meningkatkan performa atlet renang untuk melakukan *start* dengan metode pelatihan yang bernama *functional training*. Disini peneliti akan memberikan pelatihan darat (*dryland*) kepada atlet Beast Aquatic Club Bandung dan memfokuskan peningkatan kekuatan otot tungkai dengan memberikan metode *functional training*. Menurut Dawes (2017) "*functional training* dapat didefinisikan sebagai aktifitas latihan untuk meningkatkan kualitas gerakan dan meningkatkan performa gerak. Gerakan dari *functional training* ini pada umumnya sudah disesuaikan dengan gerakan tubuh dalam beraktifitas sehari-hari, jenis latihan yang dilakukan menggunakan alat-alat sederhana bahkan tidak menggunakan alat, hanya menggunakan beban berat badan atlet itu sendiri. Secara teknis keuntungan menggunakan metode *functional training*, atlet tidak perlu menggunakan alat-alat olahraga yang terdapat ditempat kebugaran untuk melatih kekuatan otot dan bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja. Sehingga sangat cocok untuk digunakan atlet-atlet usia muda yang belum diperbolehkan untuk memakai alat-alat gym. Santana (2016) berpendapat bahwa *functional training* adalah tentang gerakan, bukan peralatan. Oleh karena itu, satu set *dumbbell*, *kettlebell* dan *medicine ball* serta ruangan sederhana atau lapangan kecil dapat menjadi area *functional training*."

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, untuk meningkatkan kondisi fisik dalam program *dry land* khususnya dalam peningkatan power otot tungkai untuk mengoptimalkan perenang saat melakukan *start*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "PENGARUH METODE *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP HASIL LOMPATAN TRACK START PADA CABANG OLAHRAGA RENANG".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : "Apakah terdapat pengaruh metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang?".

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh signifikan dari metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga renang, mengenai pengaruh signifikan dari metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang.

2. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi para pelatih olahraga khususnya pelatih renang dan bagi yang akan meneliti mengenai metode *functional training* dalam cabang olahraga renang.

▪ Manfaat praktis :

a) Untuk peneliti

Dari hasil penelitian ini dapat menjawab mengenai pengaruh metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang.

b) Untuk pelatih

Dari hasil penelitian ini diharapkan pelatih mampu meningkatkan kondisi fisik atlet, sehingga target yang sudah terprogram dapat tercapai.

c) Untuk atlet

Dari hasil penelitian ini diharapkan atlet mampu meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam meningkatkan performa saat *start*.

1.5 Batasan Penelitian

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

- Sampel penelitian adalah atlet Beast Aquatic Club Bandung.
- Variable terikat penelitian ini adalah *track start*.
- Variable bebas penelitian ini adalah *functional training*.

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi peneliti tetapi juga untuk menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya, seperti : tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain-lainnya. Berdasarkan penjelasan diatas, maka penelitian ini hanya membahas mengenai pengaruh metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang di Beast Aquatic Club Bandung.

1.6 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam memberikan kemudahan penyusunan skripsi ini kepada berbagai pihak yang berkepentingan, maka penelitian ini disajikan ke dalam lima bab yang disusun berdasarkan struktur penulisan sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi penelitian, Bab II Tinjauan Pustaka berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, hipotesis, Bab III Metode Penelitian berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi, dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, instrument penelitian, treatment penelitian dan analisis data, Bab IV Temuan dan Pembahasan menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan, Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran : Berisi simpulan, implikasi serta saran.