

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di dalam air, berbeda dengan olahraga lainnya yang dilakukan di darat. Olahraga ini dapat dilakukan dikolam renang, lautan, sungai atau danau. berenang dapat dilakukan oleh semua kalangan dari tua sampai muda dengan gaya yang bervariasi. Menurut (Malik & Marsudi, 2021) “renang ialah sebuah cabang olahraga di dalam air, dengan menggerakkan seluruh anggota badan dimana bagian tangan dan kaki diutamakan untuk dapat bergerak didalam air, renang juga merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, faktor kondisi fisik yang baik dapat menentukan prestasi dalam olahraga renang. Kondisi fisik yang dominan pada renang yaitu kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan”. Penentuan juara dalam perlombaan renang menggunakan acuan waktu yang paling tercepat, beberapa orang menjadikan renang ini sebagai terapi kesehatan karena melibatkan hampir semua otot tubuh, ataupun sebagai olahraga rekreasi.

Olahraga renang memiliki beberapa gaya yang berbeda untuk bergerak di dalam air, didalamnya terdapat gaya bebas (*freestyle*), gaya dada (*breaststroke*), gaya punggung (*backstroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly*). Setiap gaya memiliki teknik berenang yang berbeda, seperti gerakan tangan, kaki, dan pernapasan yang berbeda. Menurut David, (2017) “Gaya dalam renang merupakan penggabungan dari koordinasi gerakan lengan dan gerakan tungkai yang memungkinkan seseorang dapat bergerak maju didalam air”. Tidak hanya teknik gerakan, didalam olahraga ini pun terdapat teknik *start*, pembalikan, *finish* dengan aturan yang berbeda disetiap gayanya.

Dalam olahraga renang terdapat teknik pembalikan, salah satunya teknik pembalikan gaya dada, para perenang diharuskan melakukan pembalikan dengan baik dengan waktu sesingkat-singkatnya, adanya hambatan didalam air dapat mengurangi kecepatan seorang perenang ketika melakukan pembalikan. Menurut (Fedrano, 2023) “ada beberapa kesulitan pada seorang atlet saat melakukan teknik tersebut ialah karna kurangnya kekuatan dorongan otot pada tubuh untuk

melakukan teknik dasar renang gaya dada, dan pembalikan diantara otot yang membantu ialah *power* otot tungkai”. Dalam renang seorang atlet harus memiliki komponen fisik salah satunya *power* dan kecepatan untuk melakukan berenang dengan waktu sesingkat-singkatnya, perenang diharuskan mengeluarkan *power* yang sangat maksimal dari awal (*start*), pembalikan (*turning*), dan *finish*.

Adapun maksud dari dibutuhkananya *power* dikarenakan renang merupakan olahraga terukur acuan untuk menjadi juara adalah perolehan waktu yang tercepat. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Menurut Ateng (1997:67) “bahwa kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. yang sangat penting terlebih renang adalah olahraga terukur yang mengutamakan kecepatan, kekuatan, taktik, teknik, daya tahan”.

Tekanan air memang sangat berpengaruh terhadap kecepatan atlet, hambatan yang kecil bisa mempengaruhi kecepatan walaupun kecil tetapi sangat berpengaruh akan hasil perlombaan, jika seorang perenang tidak mempunyai skill untuk merubah arah tanpa mengubah kecepatan, kemungkinan perenang bisa tersusul walaupun persekian detik. Waktu terbaik atlet renang sangat dipengaruhi oleh kecepatan, sehingga semakin cepat kecepatan berenang seorang atlet waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tertentu akan semakin singkat. Begitu juga faktor yang memengaruhi dalam olahraga renang, di antaranya gerakan ketika pembalikan gaya dada. Menurut Jensen (2012: 3) “bahwa dalam renang, atlet muda sering kali pertama kali diajarkan permbalikan karena pembalikan inilah yang dapat digunakan perenang untuk transisi apa pun di tembok sebelum mengetahui cara melakukan pembalikan yang lebih rumit karena dalam pembalikan banyak atlet yang mengurangi kecepatannya sehingga tidak dapat memberikan hasil yang lebih baik”.

Teknik pembalikan renang gaya dada membutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal, untuk menghasilkan hal tersebut pembalikan untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, seseorang olahragawan harus dapat melakukan latihan yang baik untuk mencapai target tertentu. Menurut Irianto (2002), “latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai

mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya”. Dengan begitu Seorang atlet diharuskan memiliki aspek-aspek kondisi fisik yang harus dilatih aspek tersebut yang saling berhubungan ketika melakukan seluruh koordinasi teknik dan gerakan dalam renang. Menurut Fenanlampir (2014) “komponen kemampuan fisik seorang atlet yaitu Daya tahan jantung paru, kecepatan (*Speed*), Daya ledak (*power*), daya tahan otot, Kelincahan dan Kelentukan (*flexibility*)”.

Saat pembalikan renang gaya dada hambatan yang dibuat cukup besar dikarenakan dengan memutar badan kesamping seperti menabrak air, lalu merubah arah dengan badan seperti melawan ombak. Pembalikan adalah salah satu teknik dalam renang yang harus diperhatikan, penampilan sukses dalam perlombaan renang sangat bergantung pada efektivitas dari pembalikan renang. Menurut Chakravorti, dkk (2012) “berenang dengan mendekati ke dinding, putaran atau rotasi untuk mengarahkan kembali tubuh sebagai persiapan untuk berenang putaran berikutnya, *push-off* atau dinding kolam, fase meluncur dan persiapan melakukan gerakan gaya dada.”

Untuk mengoptimalkan pembalikan, perenang harus menjaga urutan teknik dengan baik agar mencapai kecepatan setinggi mungkin dalam arah yang berlawanan. Menurut Slawson dkk, (2010) “Waktu pembalikan diukur sebagai durasi total dari 5m ke dalam dinding dan 10 m dari dinding”. Dengan waktu yang singkat banyak atlet mengabaikan hal kecil, yang dimana dalam renang waktu seperkian detik sangat berpengaruh terhadap hasil catatan waktu. Akibatnya, perenang harus mendekati dinding dengan mempertahankan kecepatan tanpa mengorbankan kemampuan untuk berbalik dan mendorong dari dinding sekuat dan secepat mungkin.

Untuk mengurangi hambatan tersebut diharuskan memakai metode latihan yang dimana seorang atlet melakukan pembalikan dengan daya ledak otot tungkai maksimal, singkat, dan optimal, adanya komponen fisik *power* dapat dipakai untuk memaksimalkan pembalikan renang yang baik. Agar atlet mendapatkan daya ledak yang maksimal metode latihan *plyometric* sangat cocok untuk meningkatkan aspek tersebut. Menurut Nugroho & Yulindra, (2021) ”Komponen biomotor ini

sangatlah penting yang harus di miliki olahragawan., untuk menghasilkan hal tersebut bisa menggunakan metode latihan *plyometric*”.

*Plyometric* adalah jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, kecepatan, dan kekuatan *eksplosif* dengan menggunakan gerakan cepat dan kuat. Latihan ini fokus pada kontraksi otot yang cepat dan kuat yang diikuti oleh perpanjangan otot yang cepat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan tubuh untuk menghasilkan kekuatan dengan cepat, yang dapat berguna dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik. Menurut Kurniawan (2016) ”*plyometric* adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan yang merupakan perwujudan dari daya ledak otot.” latihan daya ledak otot tungkai memiliki beberapa pilihan latihan, salah satunya adalah dengan teknik *jump box*. *Box jump* adalah suatu gerakan eksplosif berjongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara sekuat dan setinggi mungkin, dan saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali posisi squat dan melompat vertikal ke atas box. Manfaat latihan *plyometric* adalah meningkatkan *power* otot tungkai agar seorang atlet mendapatkan hasil yang maksimal saat pembalikan.

Mengacu pada artikel terdahulu “*Assessing the impact of a targeted plyometric training on changes in selected kinematic parameters of the swimming start*” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa dampak yang terjadi dalam parameter kinematik yang terjadi terhadap *power* otot tungkai dalam renang, setelah menyelesaikan pelatihan pliometrik selama tiga minggu, dengan asumsi bahwa pelatihan kekuatan otot tungkai meningkatkan efektivitasnya. Menurut Tjiptoadhidjojo (2000), “*power* adalah sumber daya setiap aktivitas renang dan merupakan bagian penting dari peningkatan prestasi. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya”. *Power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Kesimpulan yang bisa didapatkan peneliti yaitu adanya dampak terhadap peningkatan otot tungkai. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap atlet renang PRI Tirtamerta Bandung. Penelitian ini memiliki upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga renang berdasarkan metode latihan *plyometric* diharapkan pembinaan atlet muda untuk jangka panjang, lalu atlet dan

pelatih mengetahui kapasitas *power* tungkai dan peningkatan prestasi olahraga renang di Indonesia lebih khususnya di Jawa Barat dapat berlangsung dengan baik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* tungkai saat pembalikan renang gaya dada?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dari masalah yang telah dipaparkan diatas, terdapat tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* tungkai saat pembalikan renang gaya dada.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat serta pertimbangan dalam pengembangan, sebagai berikut:

### **1.4.1 Secara Teoritis**

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa aspek psikologi mengetahui berapa besar pengaruh latihan renang.
- b. Dapat dijadikan ilmu dan informasi bagi pembaca.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan penulis mengenai pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* pembalikan renang gaya dada

- b. Bagi Atlet dan Pelatih

Bagi pelatih dan Atlet itu sendiri, mampu meningkatkan aspek *power* dan memberikan info mengenai metode latihan pembalikan yang efisien. Dalam penelitian ini batasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah serta pelaksanaannya tetap terkendali dan tidak keluar dari jalur yang diteliti.

### **1.5 Struktur Organisasi Penelitian**

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2022 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019) yang terdiri dari lima BAB.

BAB I Pendahuluan berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka berisikan tinjauan – tinjauan terkait *plyometric*, renang, *power*, gaya dada, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, perlakuan penelitian, analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan berisikan temuan-temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.