

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik secara kebutuhan hidup ataupun sebagai gaya hidup guna menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat juga sebagai arena adu prestasi. Olahraga sebagai aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata, tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Karena selain berguna bagi kesehatan juga sebagai sarana pendidikan untuk mencapai atau memperoleh prestasi. Begitu halnya dengan cabang olahraga renang. Olahraga ini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer dan cenderung banyak digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat.

Renang adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya melalui air dan renang dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. **Badruzman** (2014:3) menjabarkan bahwa :

Pengertian renang secara umum adalah mengapungkan atau mengangkat tubuh keatas permukaan air. Secara lebih spesifiknya definisi renang adalah; Suatu cara yang dilakukan seseorang (binatang) untuk menggerakkan tubuhnya melalui air. Renang lebih populer sebagai kegiatan untuk kepentingan rekreasi seperti di daerah pantai, danau, atau sungai yang alamiah. Renang juga sebagai olahraga pertandingan. Banyak manfaat dari kegiatan renang yang diperoleh bagi manusia, terutama adalah untuk keselamatan diri atau orang lain ketika berenang.

Banyaknya klub renang yang terbentuk memicu munculnya kompetisi-kompetisi renang, baik nasional maupun internasional. Dalam renang ada empat gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya bebas (*freestyle*). Dalam olahraga renang kecepatan merupakan faktor penentu pencapaian prestasi, karena perenang

diharuskan untuk melakukan renang dari start hingga finish dengan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Melihat realita yang ada ternyata atlet-atlet renang di Indonesia masih sangat sulit bersaing dengan atlet dunia yang senantiasa melakukan lonjakan prestasi. Perenang Indonesia memang mampu untuk meningkatkan prestasi, namun sulit mengejar laju peningkatan prestasi negara lain.

Tentu banyak faktor yang menjadi alasan belum maksimalnya prestasi atlet renang Indonesia. Prestasi atlet dalam suatu cabang olahraga tidak dapat dibentuk secara instan. Pembentukan atlet yang dapat berprestasi tinggi dan mampu bersaing tingkat internasional memerlukan perencanaan yang sistematis dan dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan dimulai dari pembibitan dan pembinaan sehingga mencapai prestasi yang tinggi.

Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Saat latihan atau perlombaan, para perenang tidak cukup mebuasai kemampuan melakukan teknik renang dengan baik saja tetapi juga harus dapat melakukan start, pembalikan, dan finish dengan cara yang benar. Tidak sedikit perenang gagal dalam lomba yang disebabkan kurangnya penguasaan start dan pembalikan. Menurut Badruzman (2014, hlm. 121) menyatakan “sama halnya dengan start, pembalikan juga merupakan suatu rangkaian kesatuan dalam perlombaan renang. Oleh karena itu turut memiliki peran penting dalam menentukan prestasi terbaik”.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa Aquatik Bumi Siliwangi UPI, peneliti menemukan permasalahan dalam waktu pembalikan renang gaya bebas. Dalam waktu pembalikan renang gaya bebas mereka cenderung kurang kuat untuk melakukan tolakan pembalikan, sehingga apabila dibiarkan peneliti khawatir akan menurunnya prestasi Unit Kegiatan Mahasiswa Aquatik BS UPI.

Pembalikan dalam renang memiliki peran penting saat latihan atau perlombaan, karena jarak renang yang ditempuh tentunya tidak sebanding dengan ukuran kolam. Menurut Badruzaman (2014, hlm.121) pembalikan menyamping (tanpa salto) dapat pula digunakan untuk gaya bebas, punggung, dada, dan kupu. Pembalikan menyamping merupakan pembalikan yang termudah, dan cara pembalikan yang termudah dan cara pembalikan ini lebih dulu diajarkan bagi para perenang pemula. Pembalikan dengan salto depan, pada pembalikan salto penuh gaya bebas, tangan tidak perlu sampai lebih dulu menyentuh dinding kolam namun hanya cukup dengan kaki. Cara pembalikan salto penuh ini agak sulit terutama bagi para pemula, namun memiliki keuntungan waktu yang lebih cepat dibandingkan dengan cara menyamping.

Pembalikan salto depan (*frontcrawl tumble turn*) merupakan pembalikan tercepat pada gaya bebas sehingga tepat jika digunakan dalam perlombaan karena dapat menunjang kecepatan perenang dalam menyelesaikan lomba. Untuk melakukan pembalikan salto yang baik tidak hanya kemampuan teknik yang diperlukan, akan tetapi sikap tubuh dan irama gerakan yang tepat pada saat melakukan pembalikan. Maka dari itu, untuk dapat melakukan pembalikan dengan teknik yang benar beberapa hal yang penting yang harus diperhatikan berikut ini: (1) Konsentrasi pada pengambilan jarak dan kayuhan tangan terakhir, (2) Memiliki kelentukan tubuh, (3) Tolakan *power* tungkai yang maksimal, (4) Mempertahankan sikap tubuh, (5) Memiliki rotasi pinggul dan perputaran badan, (6) Lecutan kaki yang sempurna.

Kebutuhan untuk melakukan pembalikan yang baik adalah dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik dan *power* tungkai yang besar. Dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik dapat berpengaruh pada keseimbangan yang berpusat pada area batang tubuh (perut-pinggul) yang tentunya mempengaruhi kecepatan pada pembalikan. Begitu juga dengan *power* tungkai, dengan *power* tungkai yang baik atlet akan dapat menolak dengan kuat sehingga menghasilkan luncuran yang jauh.

Dalam renang gaya bebas, jarak yang diperlombakan mulai dari 50 meter sampai 1.500 meter. Hal ini jelas membuat pembalikan memiliki kontribusi yang besar dalam perlombaan. Salah satunya perlombaan renang gaya bebas 100 meter, selain memerlukan kecepatan, tentunya dibutuhkan pembalikan yang cepat, efektif dan efisien.

Menurut para pelatih renang menjelaskan bahwa pembalikan adalah momen yang tidak terlepas dari serangkaian renang untuk mencapai hasil yang maksimal dan banyak atlet yang kurang maksimal memanfaatkan pembalikan. Pada saat pembalikan badan melakukan putaran kedepan dan tungkai menolak dari dinding, pada saat itulah daya ledak penting untuk dilatih.

Kecepatan dan kekuatan daya ledak otot adalah aspek yang perlu dimiliki perenang untuk melakukan pembalikan, maka dari itu diperlukan latihan pliometrik agar aspek yang dibutuhkan saat melakukan pembalikan terpenuhi.

Berdasarkan masalah yang melatar belakangi lemahnya kekuatan otot dan kurangnya kecepatan atlet saat melakukan rangkaian gerak pembalikan renang, penulis mencoba meneliti yaitu “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kekuatan Tolakan Pada Pembalikan Renang gaya Bebas 100 Meter”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

“Apakah latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tolakan pembalikan renang 100 meter gaya bebas?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang akan dilakukan pasti memiliki tujuan yang akan dicapai, penetapan tujuan sangatlah penting dalam suatu kegiatan penelitian. Adapun tujuan khusus dari kegiatan penelitian ini adalah : untuk mengetahui

apakah latihan pliometrik (knee tuck jump) dapat berpengaruh yang signifikan terhadap pembalikan renang gaya bebas 100 meter.

D. Manfaat Penelitian

Dalam kegiatan penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat baik secara pribadi secara khusus atau untuk badan organisasi lain yang secara langsung atau tidak diantaranya :

Manfaat Teoritis :

1. Dapat dijadikan sebagai referensi untuk penyusunan program latihan dalam cabang olahraga renang untuk para pelatih.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk atlet, pelatih dan pengurus dalam pengembangan olahraga renang.

Manfaat Praktis :

1. Dapat dijadikan pegangan untuk para pelatih setiap ingin menghadapi perlombaan renang.
2. Dapat dijadikan sebuah informasi dan pengetahuan yang muncul dari sebuah penelitian. Sehingga wawasan dan pemahaman atlet lebih luas tentang renang.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutan dari masing masing babakan penulis jelaskan sebagai berikut :

1. BAB I :

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian

- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi

2. BAB II :

- A. Sejarah Olahraga Renang Di Indonesia
- B. Pengertian Olahraga Renang
- C. Hakikat Kondisi Fisik
- D. Hakikat Power
- E. Metode Latihan Pliometrik
- F. Hipotesis

3. BAB III :

- A. Desain Penelitian
- B. Metode Penelitian
- C. Populasi dan Sampel
- D. Instrumen Penelitian
- E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian
- F. Pelaksanaan Latihan
- G. Tempat dan Waktu Pelaksanaan
- H. Program Latihan
- I. Analisis Data

4. BAB IV :

- A. Temuan Penelitian
- B. Pembahasan Temuan

5. BAB V :

- A. Kesimpulan
- B. Saran