

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Finsswimming atau selam adalah jenis perlombaan yang menggunakan *monofin/bifin*, baik pada permukaan air ataupun di bawah air. Para atlet hanya menggunakan gerakan otot dengan teknik yang sederhana tanpa mekanisme apapun. Untuk *finsswimming* di bawah air dapat dibantu dengan menggunakan peralatan pernapasan yang berfungsi untuk bernafas di dalam air. olahraga selam dilakukan oleh pria atau wanita secara beregu atau perorangan. Peselam pertama yang bisa mencapai jarak yang ditentukan, menggondol gelar sebagai pemenang.

Pada dasarnya olahraga selam itu tidak jauh berbeda dengan olahraga renang, dan kedengarannya cabang olahraga selam ini masih asing bagi kebanyakan orang. Olahraga selam ini merupakan perkembangan dari olahraga renang, pada dasarnya atlet menggunakan peralatan seperti *monofin* atau *bifin*, dan *snorkel*. Penggunaan alat ini yang membedakan olahraga selam dan olahraga renang. Dalam olahraga selam terdapat beberapa nomor yang diperlombakan berdasarkan peraturan perlombaan *CMAS version 2015/01(boD 183-03/08/2013)*, diantaranya nomor *surface finsswimming*, *apnoea finsswimming*, *immersion finsswimming*, dan *bi-fins*.

Pada olahraga selam setiap anggota tubuh memiliki peranan penting terhadap efektivitas gerak yang dilakukan, terutama bagian tungkai. Begitu juga kondisi fisik sangat menentukan keberhasilan seorang atlet selam terutama nomor 50m *bifins*. Dalam *bifins* gaya yang digunakan adalah gaya bebas (*crawl*) dan bernafas menggunakan *snorkel*. Gaya seperti lumba lumba diperbolehkan selama berada di bawah air dan tidak melebihi tanda 15m, baik pada awal start maupun pada setiap dinding pembalikan. Menyelam hanya diperbolehkan sejauh kurang dari 15m dari awal start dan pada setiap dinding pembalikan. *Snorkel* atau kepala harus muncul dipermukaan dan memecah air sebelum tanda 15m. Pada saat start, posisi kedua fin atlet harus sejajar dengan garis yang terdapat pada starting block atau menggunakan grap start.

Adapun maksud dan tujuan di atas penulis ingin meneliti power tungkai pada atlet selam Menurut Satriya dkk (2014: hlm. 100) “Power adalah kemampuan untuk mengatasi tahanan atau mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Power ini bergantung pada kekuatan maksimal, kecepatan kontraksi otot, dan koordinasi *intramuscular*”.

Power tungkai dibutuhkan pada saat atlet melakukan awalan start dan pembalikan kemudian melakukan *underwater*. Namun dalam melakukan *underwater* pada saat start dan pembalikan yang sering dilakukan di kolam renang terkadang atlet tidak memanfaatkan *underwater* akibat power tungkai yang tidak kuat sehingga terbatas nya kemampuan atlet untuk melakukan *underwater*. Oleh sebab itu diperlukan pendekatan latihan *power* bisa dilakukan dengan latihan *plyometric* dengan metode latihan *double leg incline and stair bound*.

Dalam penelitian ini, akan lebih difokuskan pada power tungkai dengan metode latihan *plyometric* menurut James dan Robert (1999, hlm. 1) :

plyometrics is a method of developing exploding explosive power. It is also an important component of most athletic performances. As coaches and athletes have recognized the potential improvements plyometrics can bring to performance, they have integrated it into the overall training program in many sports and made it a significant factor in planning the scope of athletic development.

Dari kutipan di atas, dapat diartikan bahwa *plyometric* adalah sebuah metode yang mengembangkan kekuatan daya ledak, dan juga sebuah komponen paling penting dalam performa atlet. Pelatih harus bisa mengenali potensi dan membawa aset pada peningkatan performa, pelatih harus dapat mengintegrasikannya ke dalam program latihan, yang sepenuhnya pada olahraga selam dan membuat itu menjadi faktor yang penting dalam perencanaan pengembangan performa atlet selanjutnya.

Salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan *power* tungkai atlet selam yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan *plyometric* dengan metode latihan *double leg incline and stair bound*. Chu (1992, hlm. 7-9) mengatakan bahwa : “ *In doing Plyometrics exercises should pay attention to high stepping. Whether it serves springboard for novice athletes or athletes program featured (adult)*”, maksudnya adalah : “dalam melakukan latihan pliometrik harus

memperhatikan tinggi lompatan. Apakah lompatan itu berfungsi untuk program atlet pemula atau atlet unggulan (dewasa)”.

Penulis menggunakan metode latihan *plyometric double leg incline and stair bound*. Karena gerakan *underwater* menggunakan *double kick* seperti gerakan lumba-lumba oleh karena itu penulis menggunakan latihan plyometric ini dengan gerakan menggunakan lompatan kedua kaki. Latihan ini atlet melakukan lompatan dengan cepat dan dilakukan anak tangga stadion sepak bola atau pada bukit miring.

Dalam penelitian ini penulis akan melakukan tes *underwater* sepanjang 15 meter karena menurut peraturan perlombaan (*CMAS version 2015/01(boD 183-03/08/2013)*) ”atlet hanya diperbolehkan menyelam kurang dari 15 meter dari awal start dan pada setiap pembalikan. Snorkel atau kepala, harus muncul dipermukaan air dan memecah air sebelum tanda 15 meter.”

Bedasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : “pengaruh latihan *plyometric double leg incline and stair bound* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil kecepatan *underwater* 15 meter cabor selam” karena olahraga selam ini tidak jauh berbeda dengan olahraga renang, olahraga selam ini lebih dominan pada power tungkai dan olahraga selam ini menggunakan *fins, snorkel*. Selama penulis menjadi atlet dalam cabang olahraga selam gerakan *underwater* sangat menguntungkan pada nomor jarak pendek (*sprint*) yaitu jarak 50 meter, dan 100m. Untuk itu penulis bertujuan untuk meneliti tentang power tungkai dan hasil kecepatan *underwater* 15 meter.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang akan dilakukan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric double leg incline and stair bound* yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai dan hasil kecepatan *underwater* 15 meter cabor selam ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang telah diuraikan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric double leg incline and stair bound* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil kecepatan *underwater* 15 meter cabor selam.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoretis maupun praktis, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis sebagai tambahan ilmu pengetahuan untuk para pelatih selam, khususnya untuk kemampuan *underwater* dinomor bifins. Dilihat dari segi teoretis, penelitian ini dilakukan karena dapat memberikan masukan kepada pembina olahraga diperkumpulan ataupun pada peatih dan peneliti itu sendiri.
2. Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat baik bagi para penulis khususnya, para pelatih dan atlet pada umumnya dalam menentukan dan menerapkan latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan *underwater* pada nomor *bifin*.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi perincian tentang urutan penulis dari bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut :

1. **BAB I :**
 - A. Latar Belakang
 - B. Rumusan Masalah Penelitian
 - C. Tujuan Penelitian
 - D. Manfaat Penelitian
 - E. Struktur Organisasi Skripsi

2. **BAB II :**
 - A. Sejarah Olahraga Selam Di Indonesia
 - B. Pengertian Olahraga Selam
 - C. Hakikat Kondisi Fisik
 - D. Hakikat Power
 - E. Metode Latihan *Plyometric*
 - 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