

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan cabang olahraga yang diperlombakan untuk putra dan putri, dimulai dari tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada, perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Setiap Perenang diletakan dilintasan berdasarkan catatan waktu dalam babak penyisihan (*heat*). Perenang tercepat ditempatkan di lintasan paling tengah untuk menempati posisi *start* (Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2012:71).

Untuk memupuk suatu prestasi olahraga renang, baik tingkat nasional maupun internasional maka harus dimulai dengan mencari calon atlet berbakat dan kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, terencana serta berkesinambungan dan berkelanjutan. Berdasarkan Kristiyanto (2012:165), prestasi olahraga sebenarnya merupakan produk dari adanya akumulasi upaya sistematis berbagai faktor, yang perwujudannya harus diawasi melalui proses ilmiah. Ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan merupakan sesuatu yang harus terimplikasikan secara baik dalam sebuah rangkaian usaha mencapai keunggulan dibidang olahraga tersebut.

Kristiyanto (2012:173) berpendapat pula bahwa perkembangan ilmu dan teknologi keolahragaan di Indonesia sebenarnya cukup pesat, namun kepesatan yang terjadi tidak sebanding dengan pemanfaatannya pada tataran praktis. Para pelatih olahraga dilapangan kurang familiar dengan bentuk-bentuk piranti lunak (*software*) maupun piranti keras (*hardware*) teknologi keolahragaan yang sebenarnya berguna untuk mengembangkan prestasi atlet secara efektif.

Dari beberapa pendapat tersebut maka membangun olahraga renang agar lebih baik kedepannya diperlukan rencana yang teratur dengan baik dengan tujuan yang jelas dan terarah. Untuk membantu keterampilan dan prestasi semaksimal

Aziz Rubiansyah, 2014

Judul Tulisan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mungkin, dalam hal ini ada beberapa aspek yang di perlukan dalam membina olahraga renang diantaranya aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan latihan mental. (Harsono, 1988:100)

Dalam aspek teknik, hal pertama yang dilakukan oleh perenang sebelum perlombaan adalah melakukan awalan *start* dan hal ini seringkali kurang dicermatinya oleh para pelatih pada saat perlombaan. Orientasi utama para pelatih hanya pada latihan fisik semata, padahal ketika sebuah teknik *start* dicermati pentingnya sebuah *power* yang kuat dan cepat ketika menolak pada *bok start* terlihat bahwa dalam sebuah perlombaan renang dari semua gaya yang dilombakan semuanya memulai awalan *start* untuk memulainya. ada beberapa macam teknik *start* yang sering dilakukan oleh perenang diantaranya; *Racing Start*, *Swing Start*, *Grab Start*, dan *Tract Start*. Badruzaman (2009:26) Dalam cabang olahraga renang waktu *start* memerlukan gerakan otot tungkai dan lengan dibutuhkan gerakan *eksplosif*, karena untuk melakukan gerakan tersebut memerlukan daya ledak otot yang maksimal. Dalam hal ini menurut Pear and Moton (1956:57) latihan *plyometrics* merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *power*. Untuk meningkatkan *power* tersebut dapat dilatih dengan berbagai cara selain dengan latihan beban latihan yang amat baik untuk membuat otot memiliki daya ledak yang hebat atau eksplosif adalah latihan yang disebut *plyometrics* (Harsono, 1990:2) ketika gerakan *start* dilakukan dibutuhkan sebuah *power* yang kuat dan cepat selain itu memerlukan gerakan reaksi, ketika aba-aba datang perenang harus memiliki reaksi yang baik guna menghasilkan tolakan *start* yang optimal. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak cepat dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat pengindraan. Mahendra (2007:59) dari beberapa permasalahan tersebut saat perenang melakukan gerakan *start* dibutuhkan suatu latihan *power* dan reaksi yang efektif, guna menciptakan formulasi latihan yang optimal agar dapat diterapkan dimasa mendatang sebagai wujud pencapaian hasil prestasi olahraga renang yang optimal di tingkat internasional. dari pendapat tersebut dibutuhkan usaha serius dalam menutupi kelemahan-kelemahan tersebut.

Dari uraian tersebut, melihat prestasi olahraga di Indonesia masih kurang terutama dalam cabang olahraga renang, kurangnya teknologi olahraga renang mengakibatkan belum tercapainya hasil yang maksimal untuk mencapai sebuah prestasi yang membanggakan. Perlu adanya orientasi baru dalam pengembangan prestasi olahraga khususnya renang. Salah satu yang menarik dengan mengaplikasikan IPTEK olahraga melalui riset, terkait dengan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Terdapat persoalan yang perlu di analisis dan dilakukan penelitian tentang “pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* pada olahraga renang”. Adapun pengumpulan dan analisis data penelitian ini menggunakan *software Frame Dias IV* (*software* analisis mekanika gerak) yang menghasilkan *outcome* untuk mendeskripsikan dan memfasilitasi ilmu pengetahuan dalam menerapkan IPTEK keolahragaan dimasa mendatang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* dalam olahraga renang terutama pada *block time phase*?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* dalam olahraga renang terutama pada *block time phase*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang peneliti kemukakan, maka tujuan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* dalam olahraga renang terutama pada *block time phase*
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* dalam olahraga renang terutama pada *block time phase*

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang peneliti paparkan, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perenang dalam menghadapi perlombaan dan akan memberikan manfaat dalam perkembangan olahraga renang di masa mendatang.

1. Secara Teoretis

Secara teoritis manfaat penelitian ini akan menambah wawasan keilmuan dan pengetahuan bagi peneliti dan bahan kajian untuk praktisi olahraga, secara langsung akan memberikan sumbangsih ilmu keolahragan untuk menunjang perkembangan olahraga dimasa mendatang, khususnya bidang ilmu keolahragaan.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi ilmiah dan gambaran bagi insan olahraga, sehingga target prestasi dapat dicapai dengan optimal. Selain itu pula secara praktis penelitian ini akan bermanfaat pula bagi UKM Aquatik UPI dan praktisi olahraga renang lainnya.

3. Manfaat Untuk Peneliti

Penelitian ini menjadi bahan acuan untuk menunjang pengetahuan bagi bidang yang peneliti geluti, agar dapat diterapkan dimasa mendatang.

E. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan suatu titik tolak suatu proses tahapan penelitian yang di kerjakan. Surahkmad (Purnama, 2012:7) menjelaskan bahwa “anggapan dasar potsulat adalah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima penyidikan tersebut”.

Adapun anggapan dasar peneliti dari penelitian ini adalah sebagai berikut bahwa:

1. Menurut Harsono (1990:2) latihan plyometrik adalah selain latihan beban latihan yang amat baik untuk membuat otot memiliki daya ledak yang hebat (*eksplosif*), dalam hal ini ketika teknik *start* melakukan tolakan yang membutuhkan tenaga yang cukup besar karena dalam melakukan *start* terdapat gerakan yang eksplosif seperti meloncat, melayang dan meluncur gerakan tersebut bisa optimal dengan latihan *plyometrics*.
2. Menurut Jessalyn Mc Guire dalam journal *Incorporating plyometrics Training to Improve Your Swimmer's Star*. Salah satu cara untuk

meningkatkan kecepatan dan waktu reaksi *start* perenang adalah untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah, Hal ini dapat dicapai melalui penambahan latihan *plyometrics*.

F. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan *start* dalam olahraga renang terutama pada *block time phase*.

G. Batasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti akan membatasi kajian penelitian agar permasalahan yang dibahas tidak menjadi meluas dan diluar kemampuan peneliti. Adapun batasan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Pokok bahasan dalam penelitian ini ialah mengenai teknik *start*. Dikarenakan pentingnya penguasaan teknik *start* guna mendukung keberhasilan seorang atlet dalam menghadapi kejuaraan. Berdasarkan Maglischo (1993:554) dalam journal yang berjudul sumbangan *power* otot tungkai, panjang tungkai, dan kekuatan otot perut terhadap *grab start*, menyebutkan bahwa kesalahan yang sangat serius apabila atlet hanya menghabiskan waktu yang sedikit untuk menguasai atau menyempurnakan teknik *start*, pembalikan, dan finis.
2. Dalam teknik *Start* olahraga renang ada beberapa macam di antaranya; *Racing Start*, *Swing Start*, *Grab Start*, dan *Track Start*. Badruzaman (2009:26) Namun dalam penelitian ini berfokus pada Teknik *Grab Start*
3. *Start* dalam penelitian ini adalah teknik *grab start*, yang fokus pada analisa teknik *phase block time*
4. *Grab start* dalam penelitian ini menggunakan *glide* kaki gaya kupu dari mulai masuk kedalam air sampai kepala memecah permukaan air
5. Tahap penilaian *grab start* yang diperoleh dari sampel penelitian ini meliputi data tolakan *start (grab start)* terutama pada *phase block time*. Masing-masing tahap penilaian pada *phase block time* yaitu jarak,

kecepatan rotasi sendi lutut, *impuls*, *leg power*, *ground reaction force/GRF*.

6. Objek penelitian ini berfokus pada perenang pemula laki-laki yang mengikuti UKM AQUATIK UPI yang usianya antara 18-22 tahun.
7. Metode latihan dalam penelitian ini adalah latihan *plyometrics*
8. Bentuk-bentuk latihan *plyometrics* dalam penelitian ini adalah *Squat Jumps*, *knee-tuck jump*

