BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Penelitian

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di Indonesia, khususnya di kota Bandung terdapat puluhan sekolah dan klub renang yang membina atlet dari dasar hingga ke jenjang prestasi. Peranan klub renang sangat penting dalam mencari bibit-bibit atlet yang berpotensi sehingga dapat dikembangkan dalam mencapai prestasi yang maksimal, selain itu program pelatihan yang diberikan oleh pelatih harus secara matang untuk mendapatkan hasil yang baik. Seperti yang dikatakan oleh (Harsono, 2017a) dalam bukunya, pelatih dalam perencanaan program latihan haruslah mengacu kepada hukum-hukum, prinsip-prinsip, dan metodologi yang terorganisasi dengan baik, hal tersebut akan membantu atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mencapai prestasi yang maksimal ada empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih kepada atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan psikologi (Harsono, 2017b).

Sehubung dengan penjelasan sebelumnya, variasi model latihan yang diberikan pelatih pada atlet renang sangat berpengaruh pada peningkatan performa. Latihan *dryland* adalah latihan darat yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan performa, latihan *dryland* merupakan salahsatu variasi latihan fisik pada olahraga renang (Wells, 2017). Latihan fisik secara teratur telah terbukti menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan, kekuatan fisik dan psikologis (Mandolesi et al., 2018). Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi dalam olahraga adalah motivasi. Motivasi menurut Filgona et al. (2020) adalah salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam kesuksesaan seseorang. Motivasi adalah faktor-faktor yang merangsang perilaku seseorang, mengarahkannya ke arah tertentu dan menimbulkan koordinasi karenanya. Setiap individu tidak hanya berbeda dalam hal kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu, tetapi dalam hal keinginan untuk melakukan suatu pekerjaan didasari oleh motivasi yang mendorong mereka (Moradi et al., 2020). Oleh karena itu setiap individu memiliki kecenderungan motivasi yang berbeda-beda hal tersebut dapat dilihat dari perilaku

seseorang ketika melakukan suatu hal, memilih melakukan aktifitas tertentu untuk dikerjakan dan bukan aktifitas lain, mengerjakan suatu tugas dengan lebih gigih, serta dapat secara tekun dan gigih dalam mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi yang terdapat pada diri seseorang membuat perbedaan dalam raihan kesuksesan. Sebagaimana atlet yang memiliki motivasi tinggi untuk meraih prestasi dan selalu berusaha bekerja keras, memiliki komitmen kuat, berusaha mengatasi masalah serta berusaha lebih baik dibanding dengan yang lain.

Motivasi dalam olahraga sangat penting karena atlet harus rela bekerja keras dalam menghadapi kepenatan, kebosanan, rasa sakit, dan keinginan untuk melakukan hal-hal lain. Motivasi akan memengaruhi segala sesuatu yang memengaruhi kinerja olahraga seperti pengkondisian fisik, pelatihan teknis dan taktis, dan persiapan mental. Hal tersebut dikemukanan juga oleh Komarudin (2015) bahwa motivasi adalah masalah penting yang melanda diri atlet dan pelatih dalam proses pelatihan. Motivasi akan memberikan kesempatan kepada atlet unruk mencapai sesuatu dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi. Tentu dengan adanya motivasi maka seseorang bisa menciptakan ide, obyektif dan mandiri, hal ini jelas penting untuk tetap bertahan dan menghargai saat dimana keadaan atau lingkunnya tidak mampu memberinya kepuasan dan dengan motivasi seseorang akan mampu mengatasi hambatan yang dihadapi serta mencapai tujuan dengan baik (Holden et al., 2017).

Berkaitan dengan hal di atas, pada pembuatan program pelatihan renang yang hanya di air saja kadang membuat atlet merasa bosan dengan program latihan tersebut, hal itu dapat membuat atlet mengalami penurunan motivasi untuk berlatih (Heggy, 2019). Penurunan motivasi ini sangat mempengaruhi performa atlet, motivasi yang menjadi faktor penting dalam pembinaan olahraga sangat perlu dijaga agar tidak mengalami penurunan dan merusak performa atlet. Motivasi dapat menjadi permasalahan utama karena aspek ini memegang peranan penting dalam dimensi kejiwaan seseorang. Motivasi akan merubah tingkah laku orang tersebut. Orang yang memiliki kecenderungan kuat untuk meraih prestasi selalu berusaha bekerja keras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen, dan berusaha lebih baik dibanding yang lain (Afsanepurak et al., 2012). Oleh karena itu motivasi sangat

berperan penting dalam mencapai kesuksesan atau prestasi yang diraih seseorang, seorang atlet dengan motivasi tinggi memiliki kecenderungan akan berhasil dan sukses namun jika memiliki motivasi rendah bahkan tidak memliki motivasi, kegagalan atau kehancuran yang akan didapatkannya. Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi, seperti yang dikatakan oleh Nancy E & Robert W (2000) rendahnya tingkat motivasi, *self-efficacy*, sedikit dukungan sosial atau budaya, dan kekurangan waktu dianggap sebagai alasan utama bagi individu untuk memulai tetapi tidak mematuhi program latihan fisik secara teratur.

Berkaitan dengan hal diatas, pembuatan program latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik seorang perenang terdapat dua kategori latihan yang diketahui yakni latihan di dalam air maupun di darat. Wells (2017) berpendapat bahwa teknik renang yang baik tidak hanya dikembangkan di dalam air saja. Latihan *dryland* dengan alat maupun tidak, dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan renang. Namun ASA Facilities Team (2016) berpendapat walaupun latihan di dalam air dapat meningkatkan kemampuan fisik berenang namun diketahui bahwa latihan di dalam air tidak sebaik latihan didarat untuk meningkatkan kondisi fisik seorang perenang. Latihan *dryland* adalah latihan fisik bagi perenang yang dilakukan di luar kolam (darat) yang tujuannya adalah untuk memberikan dasar kekuatan dan mobilitas untuk meningkatkan kinerja perenang di dalam air (Hermosilla et al., 2021). Mullen (2013) mendefinisikan *dryland* sebagai latihan apa pun yang dilakukan di luar kolam untuk tujuan meningkatkan kecepatan berenang (tubuh kering, latihan di darat dan bukan di air). Pelatihan *dryland* dapat membantu atlet dalam meningkatkan tingkat kebugaran secara umum, dan meskipun memiliki akses ke *gym*, namun pelatihan *dryland* dapat dilakukan dimanapun dengan sedikit atau tanpa peralatan. Morouço et al. (2012) latihan *dryland* untuk pukulan (*stroke*) gaya bebas meningkatkan kekuatan lengan dan bahu, hal tersebut digunakan untuk menarik atau mendorong perenang di air, serta peningkatan otot kaki dapat membantu tendangan dalam menambah kecepatan dan stabilitas *stroke*. Latihan-latihan ini juga melatih otot-otot inti, penting untuk mempertahankan posisi yang tepat di dalam air.

Hasil penelitian Poirer-Leroy (2021) latihan kekuatan untuk perenang membantu memperbaiki ketidakseimbangan otot, memperbaiki postur,

membangun kekuatan inti, dan sebagainya. Sawdon-bea & Benson (2015) *treatment dryland* selama enam minggu menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam otot inti pada atlet renang kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, latihan *dryland* meningkatkan kelenturan dan kekuatan sendi bahu, serta otot inti dan kinerja renang. Berenang yang cepat tergantung pada kemampuan atlet untuk menghasilkan dorongan dengan tungkai dan lengan yang mencoba meminimalkan hambatan yang dialami saat berenang secara simultan. Latihan *dryland* dapat meningkatkan performa berenang dan menjadi salahsatu variasi latihan untuk mengurangi rasa jenuh atlet yang selalu berlatih di dalam air (Heggy, 2019). Latihan *dryland* menjadi suatu variasi latihan bagi atlet renang, hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip yang ada dalam latihan (Bompa, 2018). Hal ini memberikan titik awal yang kuat untuk melakukan latihan *dryland* serta *dryland* juga terstruktur secara umum dengan cara yang sama seperti latihan berenang.

Sehubung dengan hal di atas, latihan *dryland* sangat perlu untuk semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga renang dan *dryland* perlu diutamakan sebagai latihan darat yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan performa renang, penerapan latihan *dryland* juga dapat menjadi salahsatu variasi latihan yang dapat meningkatkan motivasi atlet berlatih. Banyak penelitian yang mengkaji tentang pengaruh dari metode latihan *dryland* dengan berbagai jenis latihan dalam meningkatkan kondisi fisik. Model latihan *dryland* dapat meningkatkan performa berenang dan menjadi salahsatu variasi latihan untuk mengurangi rasa jenuh atlet yang selalu berlatih di dalam air (Morouço et al., 2012). Latihan *dryland* bukan hanya sebagai variasi latihan dalam olahraga renang saja, tetapi upaya untuk tetap meningkatkan motivasi dan performa atlet. Namun masih jarangnya penelitian pengaruh latihan *dryland* terhadap faktor psikologi khususnya motivasi. Seperti yang dikatakan oleh Nancy E & Robert W (2000) ketika atlet tidak melakukan program pelatihan dengan baik dapat dikatakan bahwa dia sedang kehilangan motivasi, hal ini menjadi dasar observasi penulis ketika melihat terdapat atlet yang melakukan pelatihan dengan tidak maksimal. Sehingga, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian ini agar dapat melihat hasil pengaruh latihan *dryland* terhadap motivasi dan performa atlet renang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *dryland* terhadap peningkatkan motivasi atlet renang?

1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *dryland* terhadap performa atlet renang?

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang akan dilakukan pasti memiliki tujuan yang akan dicapai, karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah suatu hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Adapun tujuan dari penulisan ini yaitu:

1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh model latihan *dryland* terhadap peningkatan motivasi atlet renang.

1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh model latihan *dryland* terhadap performa atlet renang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

1.4.1. Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan yang berarti bagi :

1.4.1.1. Pelaku Renang

Para pelaku renang (atlet, pelatih, maupun pengurus) dalam penerapan variasi pelatihan terhadap program yang diberikan pada atlet renang.

1.4.1.2. Pembaca

Dapat memberikan referensi kepada pembaca dan calon peneliti lainnya tentang salahsatu model latihan untuk meningkatkan motivasi dan performa renang.

1.4.2. Secara Praktis

Hasil peneltian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai pedoman bagi:

1.4.2.1. Pembina Olahraga

Untuk diterapkan dalam penyusunan program latihan maupun pelaksanaan program latihan untuk mencapai tujuan,

1.4.2.2. Pelatih Renang

Untuk penerapan program latihan dalam meningkatkan motivasi dan performa renang yang terjadi akibat program latihan yang monoton. Sehingga kedepannya sudah banyak pelatih atau klub-klub renang di Indonesia yang dapat menerapkan program pelatihan *dryland* dalam pelatihan renang atlet.

1.5. Struktur Penelitian

Dalam penelitian ini, sistematika penulisan mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan oleh Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2019. Berikut adalah sistematika penulisannya:

BAB I Pendahuluan: Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, yang didalamnya dijelaskan urgensi dan pentingnya model latihan *dryland.* Perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikasi penelitian, dan struktur penelitian. BAB II Kajian Pustaka: Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang ditelit i, kerangka berpikir, serta hipotesis penelitian. BAB III Metode Penelitian: Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian. Metode penelitian menjelaskan tentang bagaimana penelitian akan dilakukan yang di dalamnya mencakup penjelasan mengenai sampel yang terlibat dalam penelitian, cara pengambilan data, instrumen yang digunakan, langkah-langkah penelitian dan cara menganalisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan: Memuat hasil pengolahan, analisis data dan pembahasan penelitian berdasarkan data yang telah dianalisis dengan menggunakan jenis metode penelitian tertentu yang telah dituliskan sebelumnya pada BAB III. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Saran: Menyajikan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.