

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin pesat. Salah satunya adalah perkembangan dalam bidang olahraga. Para ahli telah mengembangkan program penelitian terapan dalam skala besar dengan sejumlah disiplin ilmu termasuk anatomi, fisiologi, pelatihan olahraga, manajemen olahraga, biomekanik, kesehatan olahraga, identifikasi bakat serta perspektif interdisipliner lainnya (Balagué et al., 2017). Menurut Camy et al., (2017) ilmu olahraga sebagai integrator ilmu gerak manusia yang diperoleh dari semua disiplin dan subdisiplin ilmu. Jadi dapat disimpulkan bahwa ilmu olahraga atau *sport science* merupakan gabungan dari beberapa disiplin ilmu yang saling berkaitan erat dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu pelatih dalam proses pelatihan. Untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan komunikasi yang terjalin dengan baik antara para peneliti *sport science* dengan pelatih sehingga penerapan kemajuan ilmu pengetahuan dapat terlaksana dengan baik (Williams, 2005).

Perkembangan dan penerapan *sport science* di Indonesia masih satu tingkat dibawah negara lain terutama negara-negara Eropa (Donie, 2013). Di Eropa terdapat sekolah tinggi ilmu olahraga atau *The European College of Sport Science* (ECSS) yang dibentuk pada tahun 1995. Tujuannya adalah untuk promosi ilmu olahraga internasional, multi-budaya, multidisiplin, serta konteks interdisipliner. ECSS mengakui bahwa keunggulan ilmiah dalam ilmu keolahragaan didasarkan pada kompetensi disipliner tertanam dalam pemahaman bahwa esensinya terletak pada karakternya yang multi dan interdisipliner. ECSS menganggap ilmu olahraga sebagai integrator pengetahuan tentang gerakan manusia sebagai dilihat oleh ilmu-ilmu alam, kedokteran, ilmu-ilmu sosial, dan humaniora (Loland & McNamee, 2017). Dalam *sport science*, kerangka tematik yang lebih kuat ditemukan pada bidang fisiologi, biomekanika, kesehatan dan gizi dibandingkan dengan pendidikan jasmani dan pedagogik, sosiologi dan pembinaan (Fargier et al., 2017). Hal itu menunjukkan bahwa adanya sistem adaptif dan kecenderungan integrasi yang saling berdampingan.

Meskipun Indonesia masih berada satu tingkat dibawah negara lain dalam perkembangan *sport science*, para pihak terkait terus mengembangkan dan menerapkan *sport science* untuk mengejar ketertinggalan. Salah satunya dapat dilihat pada pelaksanaan gelaran *multi event* Asian games 2018 Jakarta Palembang merupakan cerminan dari keberhasilan penerapan *sport science* di Indonesia (Ardiyanto & Widiyanto, 2019). Gagasan yang berkembang seiring dengan kebangkitan olahraga nasional adalah pentingnya peranan *sport science* dalam pembinaan prestasi olahraga.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dikelola dan dilakukan secara professional. Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan olahraga di Indonesia dilakukan secara berjenjang, mulai dari tingkat daerah hingga tingkat nasional. Salah satu pembinaan prestasi olahraga yang terbilang bagus dan terlihat perkembangannya adalah pembinaan dalam olahraga renang. Pembinaan olahraga yang dilakukan di tingkat nasional oleh Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PBPRSI) mulai dari seleksi nasional, pemberian beasiswa *student-athlete*, dan pemusatan latihan tim nasional dengan menerapkan *sport science*. Beasiswa *studentathlete* merupakan salah satu program prioritas yang diberikan agar para atlet tetap bersekolah sambil berlatih untuk mencapai cita-cita masa depan pasca pensiun menjadi atlet. Dari pembinaan tersebut dapat dilihat hasilnya seperti pada ajang PON Papua 2021 terdapat 2 rekor nasional yang tercipta, selain itu juga pada perhelatan SEA Games 2022 Vietnam tim Indonesia berhasil meraih 2 medali emas, tiga medali perak dan 10 medali perunggu. Medali emas yang diraih pada SEA Games 2022 dihasilkan dari perenang putri yang sekaligus mengukir sejarah baru, usai puasa medali emas renang putri selama 11 tahun. Artinya, pembinaan prestasi olahraga renang menunjukkan hasil yang bagus.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kecepatan dan daya tahan untuk mencapai suatu prestasi yang gemilang. Sehingga selain teknik

berenang yang baik dibutuhkan pula kondisi fisik yang optimal. Memahami dan menguasai teknik berenang dan kecepatan dapat mengembangkan performa berenang (Barden & Kell, 2009). Untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan latihan yang sistematis. Latihan merupakan proses khusus yang dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kapasitas kinerja yang lebih tinggi (Trainingindd, 2016). Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013, hlm. 3) “merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Sedangkan menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015, hlm. 48) mengungkapkan “pengertian yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai”. Dari beberapa pengertian tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan upaya yang dilakukan secara sadar dan sistematis dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur.

Salah satu prinsip latihan yang harus ada dalam program latihan adalah prinsip beban bertambah (*overload*). Apabila seorang atlet melakukan latihan dengan terlalu ringan artinya dibawah kemampuannya maka selama apapun atlet berlatih, sesering apapun atlet melakukan latihan tidak akan menambah prestasi berenangnya. Sebaliknya, apabila atlet melakukan latihan terlalu berat atau tanpa adanya waktu untuk *recovery* maka akan terjadi kerusakan pada tubuh atlet dan prestasi yang dicapai tidak akan bertahan lama. Latihan haruslah bermutu dan berkualitas dengan menerapkan prinsip-prinsip dan pedoman latihan.

(Tanpa nama, n.d.) Ciri-ciri latihan bermutu yaitu latihan atau drill yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat atau sesuai dengan kebutuhan perenang, (b) koreksi yang tepat dan kondusif selalu diberikan manakala perenang melakukan kesalahan-kesalahan, (c) pengawasan setiap detil gerakan dilakukan secara teliti, dan (d) setiap kesalahan gerak segera diperbaiki.

Menurut Harsono (dalam Evenetus et al., 2019) terdapat empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan psikologis. Latihan fisik diperlukan untuk dapat memudahkan seseorang dalam mempelajari keterampilan. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan teknik-teknik gerakan suatu cabang olahraga tertentu agar lebih mahir dalam melakukannya. Latihan taktik bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir atlet. Latihan psikologis bertujuan untuk mengelola atau mengontrol mental atlet agar tetap berkembang sesuai dengan yang diharapkan. Untuk menghasilkan perenang yang memiliki kemampuan fisik, teknik taktik dan mental yang baik dibutuhkan pelatih yang memiliki kemampuan dan kreatifitas dalam merancang suatu program latihan. Latihan intensif dan bermutu biasanya lebih bermanfaat dibandingkan dengan latihan intensif tetapi tidak bermutu. Bermutu atau tidaknya program latihan tergantung pada kejelian pelatih.

Peneliti melakukan pengamatan pada salah satu *club* renang di Tasikmalaya, yaitu Galunggung Aquatic Club (GAC). Penemuan yang peneliti dapatkan adalah adanya latihan tambahan selain latihan renang di air, yaitu latihan darat yang menggunakan bentuk latihan *OCD 7 minute Workout (O7W)*. Bentuk latihan ini pertama kali diterapkan ketika kasus covid-19 di Kota Tasikmalaya sedang tinggi sehingga kolam renang tempat mereka berlatih ditutup. Dalam pelaksanaannya terdapat beberapa gerakan yang dirubah yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik atlet renang. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Klika & Jordan (2013) bahwa gerakan *seven minute workout* bisa dirubah sesuai kebutuhan, selama itu dilakukan dalam durasi waktu 7 menit dan dalam setiap gerakan melakukan dengan durasi 30 detik, istirahat antar gerakan 10 detik.

Seperti yang diketahui bahwa latihan renang dilakukan di air, namun untuk meningkatkan kondisi fisik perenang maka perlu adanya latihan darat. Hal tersebut merupakan salah satu penerapan *sport science* dalam bidang fisiologi dan biomekanik. Seorang atlet dengan kondisi fisik yang baik memungkinkan perenang tersebut menjuarai perlombaan (Physical & Staff, 1935). Latihan di darat dapat meningkatkan

kemampuan dorongan di air, sehingga menghasilkan luncuran yang maksimal ketika berenang. Aspek kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga renang seperti daya tahan aerobic, daya tahan anaerobic, kekuatan otot, keterampilan neuromuscular, fleksibilitas dan koordinasi (Lazar et al., 2013). Sehingga dengan adanya latihan darat dapat meningkatkan aspek kemampuan kondisi fisik yang dibutuhkan oleh para perenang.

Latihan darat atau *dryland exercise* telah digunakan pelatih dalam program latihan untuk meningkatkan performa perenang secara keseluruhan (*start*, renang, pembalikan, *finish*). Latihan di darat dapat meningkatkan kemampuan gaya pendorong di dalam air, sehingga menghasilkan luncuran maksimal ketika berenang (Popovici & Suci, 2013). Model latihan *dryland* dapat menjadi alternatif olahraga yang bisa dilakukan oleh perenang dengan sarana dan prasarana olahraga yang terbatas (Subekti et al., 2021). *Dryland exercise* merupakan olahraga yang menggunakan sedikit peralatan dan relatif murah (Morris et al., 2019). Dari beberapa pemaparan tersebut dapat penulis simpulkan bahwa latihan darat merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan renang dengan menggunakan sedikit sarana dan prasarana yang relatif terjangkau oleh semua kalangan.

Terdapat beberapa penelitian tentang *dryland exercise* yang dilakukan oleh para peneliti luar negeri. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Maro & Arinho (2017) menunjukkan bahwa 6 minggu latihan *dry-land strength and conditioning* (2 kali per minggu) dapat meningkatkan kecepatan 50 meter gaya bebas. Dalam penelitian tersebut bentuk latihan *dryland* yang digunakan yaitu *medicine ball throw down* (1 kg); *Jump to box* (30 cm); *dumbbell flys* (1.5 kg); *Russian twist* (3 kg); *push-ups*. Selain itu terdapat penelitian lain mengenai *dryland exercise*, penelitian yang dilakukan oleh Weston et al., (2015) menunjukkan bahwa pemberian *general strength* selama 12 minggu (3 kali per minggu) kepada atlet nasional junior memiliki efek yang menguntungkan terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Dalam penelitian tersebut bentuk latihan yang digunakan adalah *prone bridge*; *side bridge*; *bird dog*; *leg raise*; *overhead squat*; *sit twist*; *shoulder press*.

Pada penelitian terbaru yang dilakukan oleh tim peneliti dari Universitas

Siliwangi, yaitu pengembangan bentuk gerakan *dryland 7 Minute Workout* yang memadukan rangkaian gerak antara gerakan renang dengan bentuk latihan fisik namun dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu *box* untuk menopang tubuh pada saat melakukan gerakan renang. Selain untuk meningkatkan kondisi fisik, rangkaian gerak *dryland swimming workout* juga dimaksudkan untuk menjaga kualitas gerakan renang meskipun dilakukan di darat.

Berdasarkan pemaparan diatas penulis bermaksud untuk meneliti tentang perbandingan pengaruh latihan renang melalui *dryland exercise* dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Dryland Swimming Workout* dengan O7W Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas dan 200 Meter Gaya Ganti”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu :

- Apakah terdapat pengaruh latihan *dryland swimming workout* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
- Apakah terdapat pengaruh latihan O7W terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
- Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *dryland swimming workout* dengan O7W terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
- Apakah terdapat pengaruh latihan *dryland swimming workout* terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti?
- Apakah terdapat pengaruh latihan O7W terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti?
- Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *dryland swimming workout* dengan O7W terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan maka tujuan dalam penelitian ini, yaitu:

- Untuk mengetahui pengaruh latihan *dryland swimming workout* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
- Untuk mengetahui pengaruh latihan O7W terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
- Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *dryland swimming workout* dengan O7W terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas
- Untuk mengetahui pengaruh latihan *dryland swimming workout* terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti.
- Untuk mengetahui pengaruh latihan O7W terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti.
- Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *dryland swimming workout* dengan O7W terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi para pembaca mengenai pengaruh latihan *dryland* terhadap kecepatan renang 50 m gaya bebas dan 200 meter gaya ganti, dan memperkaya khasanah keilmuan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada yang berkaitan dengan latihan *dryland* dalam olahraga renang.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ataupun pihak-pihak terkait dalam usaha memperhatikan aspek yang dapat menunjang keberhasilan olahraga sehingga dapat memaksimalkan capaian prestasi khususnya dalam olahraga renang. **1.5 Struktur Organisasi**

Struktur organisasi tesis disesuaikan dengan buku pedoman penulisan karya ilmiah yang diterbitkan oleh UPI. Struktur organisasi yang dimaksud dalam penulisan karya tulis ilmiah ini terdiri dari lima BAB yang secara garis besar mencakup :

**BAB I** berisi pedoman yang terbagi lagi ke dalam beberapa sub bab. Sub bab tersebut terdiri dari latar belakang penelitian berdasarkan observasi awal di

Galunggung Aquatic Club didapatkan bahwa masih lemahnya kayuhan lengan dan kaki gaya bebas perenang, disebabkan oleh kurangnya otot-otot yang menunjang gerakan renang gaya bebas. Diduga latihan darat atau *dryland* merupakan salah satu penyebab yang mengakibatkan lemahnya kayuhan lengan dan kaki perenang. **BAB II** berisi mengenai konsep ataupun teori-teori yang menunjang penelitian. Hal yang dibahas yaitu landasan teori dari : 1) *Dryland Swimming Workout*, 2) *O7W*, 3) Renang gaya bebas, 4) Renang gaya ganti.

**BAB III** bagian ini berisi mengenai gambaran metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian yang digunakan yaitu Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya, definisi operasional, teknik pengumpulan data, teknik analisis instrumen tes, analisis data, alur pelaksanaan penelitian, dan jadwal penelitian.

**BAB IV** merupakan pemaparan dari hasil penelitian yang dilakukan, serta jawaban dari rumusan masalah.

**BAB V** merupakan kesimpulan dari hasil penelitian.