

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kekuatan merupakan salah satu unsur terpenting sebagai pondasi untuk persiapan-persiapan latihan yang lebih berat, bila dilihat secara fisiologis kekuatan merupakan pelepasan tenaga yang bersumber pada system neuromuskuler melalui kontraksi otot. Makin besar tegangannya pasti lebih besar pula tenaga yang dihasilkan. Sedangkan faktor – faktor yang mempengaruhi kekuatan otot antara lain ialah jenis kelamin, usia, aktivitas fisik yang dilakukan sehari – hari dan suhu otot. Lebih lanjut kekuatan otot itu sendiri menurut Bastinus Matjan ( 2010:16) : “Kekuatan otot (muscle strength) adalah kemampuan otot menimbulkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan” Menurut penjelasan tersebut maka makin besar tegangannya pasti lebih besar pula tenaga yang dihasilkan. maka latihan yang paling sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah latihan tahanan (resistance exercise).

Salah satu bentuk latihan kekuatan yang dapat digunakan adalah squat internal resistance. latihan ini merupakan bentuk latihan kekuatan menggunakan beban tubuh pelaku dengan menggunakan tipe kontraksi isotonik. Harsono (1988 : 178) :

“Latihan – latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan tahanan (resistance exercise), di mana kita harus Mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa berupa anggota tubuh kita sendiri atau beban atau bobot dari luar (ekskternal resistance).”

Bentuk latihan ini dilakukan dengan posisi kedua tangan memegang leher belakang setelah itu pelaku menekuk kedua lutut dan kemudian diluruskan kembali. Dalam latihan squat internal resistance otot yang berkontraksi adalah otot gluteus (panggul), quadriseap femuris (paha atas), hamstring (paha belakang) dan gastroknemius (betis) berkontraksi dalam satu gerakan.

Lebih lanjut Purba dkk (2005:5) menyatakan: “latihan squat otot yang berkontraksi ialah otot - otot gluteus, qudriseap femuris, hamstring, dan gastroknemius”. Maka ketika penulis melihat gerakan meluncur dasar pada saat melatih ada keterkaitan otot – otot panggul, paha atas, paha belakang, betis, pada gerakan meluncur dasar untuk menghasilkan jauhnya jarak meluncur.

Bentuk latihan squat internal resistance ini akan diberikan kepada para perenang dasar yang sedang belajar gerakan dasar meluncur dan sedang belajar gaya bebas tetapi ketika melakukan luncuran tersebut hanya kurang dari empat meter. Dikarenakan Meluncur merupakan gerakan proses pembelajaran renang dasar yang utama setelah bernafas dan mengapung. Lebih lanjut Karnadi dan Dadan (2007:16) mengemukakan kesalahan umum dalam melakukan luncuran :

- Tolakan kaki lemah
- Sebelum kaki ditolakan panggul sudah jauh dari dinding tembok
- Luncuran belum berakhir sudah dihentikan
- Otot-otot pada bagian lengan, leher, badan dan tungkai kaki tidak rileks

Mengkaji uraian di atas ada salah satu kesalahan umum yang pertama yaitu tolakan kaki lemah sehingga penulis ingin memberikan salah satu bentuk latihan kondisi fisik yaitu squat internal resistance yang di dalamnya terdapat unsur kekuatan.

Di dalam pelatihan renang dasar, luncuran yang baik merupakan modal penting untuk dapat memudahkan gaya renang yang akan dilakukan para perenang sehingga lebih mudah untuk menyelesaikan gaya renangnya. Seperti dikemukakan oleh Haller (Akbar, 1982 : 61) yang dialih bahasakan oleh tim editor pionir jaya ialah “Tolakan yang baik dapat membantumu menyelesaikan suatu gaya berenang lebih mudah dan lebih cepat”.

Tolakan yang kuat akan mempengaruhi jarak meluncur para perenang dengan terlebih dahulu di berikan gerakan luncuran yang benar Maka dengan demikian penulis ingin memberikan latihan kekuatan pada otot tungkai dengan bentuk latihan squat internal resistance kepada para perenang dasar di klub mandala ganesha bandung.

Perenang dasar di klub mandala ganesha ( sabuga ) merupakan perenang lanjutan yang berasal dari kelas pemula dengan rata – rata usia sekolah dasar kelas tiga sampai enam. Mengingat pada usia tersebut beban latihan yang tidak boleh terlalu berat maka penulis memodifikasi latihan squat internal resistance dengan tidak melakukan squat penuh sampai turun ke bawah akan tetapi hanya setengahnya saja agar tidak terjadi kerusakan pada sendi – sendi lutut anak.

Dengan melihat kajian latar belakang inilah penulis akan memberikan suatu treatment latihan kondisi fisik dengan unsur kekuatan yaitu squat internal resistance kepada para perenang dasar Mandala Ganesha terhadap hasil jarak luncuran.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah ialah :  
Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan squat internal resistance terhadap hasil jarak luncuran perenang dasar ?

### **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini memiliki batasan masalah yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian tidak melebar sehingga tercapai kesepahaman penafsiran tentang pokok-pokok masalah yang ada dalam penelitian ini. Batasan masalah tersebut hanya menitik beratkan pada pengaruh latihan squat internal resistance terhadap hasil jarak luncuran perenang dasar.

### **D. Tujuan Penelitian**

Dalam suatu penelitian terdapat keinginan yang akan dicapai, dalam hal ini Tujuan harus bertalian erat dengan masalah yang dipilih serta dianalisis pada masalah itu”. Berdasarkan hal tersebut, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh latihan Squat Internal Resistance terhadap hasil jarak luncuran perenang dasar.

## E. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan selanjutnya dapat diambil manfaatnya. Saraswati (2009:57) : “Kegunaan penelitian adalah penegasan tentang harapan peneliti bahwa hasil yang diperoleh dari penelitiannya dapat memberikan manfaat atau kegunaan nyata, baik secara akademik (kegunaan teoritis) maupun secara operasional (praktis)”.

Adapun manfaat tersebut di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Secara teoretis
  - a. Dapat dijadikan sebagai informasi serta sumbangan keilmuan untuk sekolah renang mandala ganesha bahwa latihan squat yang tepat dapat mempengaruhi luncuran.
  - b. Sebagai masukan bagi para pelatih renang dasar bahwa dengan latihan fisik yang dilakukan secara tepat dapat menjadikan anak terampil untuk melakukan gerak – gerakan di air.
  - c. Sebagai pembanding dalam menentukan bentuk latihan kondisi fisik mana yang paling tepat untuk menghasilkan jarak luncuran yang maksimal.
2. Secara praktis
  - a. Bagi setiap mahasiswa yang menjadi pelatih renang di sekolah/club dapat menerapkan bentuk latihan kondisi fisik yang benar.

- b. Bagi setiap pelatih renang dasar dapat menggunakan latihan squat internal resistance untuk meningkatkan jarak luncuran.

## **F. Definisi Operasional**

Dari penelitian ini ada beberapa pengertian yang akan di jelaskan sehingga akan terjadi kesepahaman yang sama. Diantaranya ialah :

1. Latihan : Harsono (1998:16) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya”
2. Kekuatan : Harsono. (1998 : 178) : “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.”
3. Kontraksi isotonic : Latihan kekuatan yang nampak anggota tubuh kita bergerak yang disebabkan memanjang dan memendeknya otot – otot.
4. Squat: salah satu bentuk latihan kondisi fisik yang terddapat unsur kekuatan untuk menguatkan otot – otot tungkai.
5. Internal resistance : Beban yang memakai anggota tubuh kita sendiri sebagai tahanan dalam melakukan bentuk latihan kekuatan.