

BAB I

PENDAHULUAN

Latar belakang penelitian

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dengan melibatkan gerakan dari beberapa anggota tubuh untuk tujuan peningkatan kebugaran jasmani. Jenis-jenis olahraga yang ada di dunia, termasuk di Indonesia sangat banyak dan memiliki tujuannya masing-masing. Berdasarkan tujuannya Olahraga dibedakan menjadi 3 (tiga) bagian yaitu: 1) Olahraga kesehatan. 2) Olahraga Rekreasi. 3) Olahraga prestasi. Salah satu jenis olahraga yang menjadikan olahraga sebagai prestasi adalah olahraga renang.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh atau dengan kata lain seluruh tubuh aktif bergerak. Mardina, dkk (2010: 74) mengatakan bahwa renang merupakan olahraga yang dilakukan di dalam air dan paling dikenal, serta digemari banyak orang dari mulai anak-anak sampai dengan orang tua. Manfaat olahraga ini selain dapat menyenangkan juga dapat meningkatkan kebugaran karena dalam praktiknya memiliki komponen kebugaran secara aerobik maupun anaerobik (Dinata et al., 2015).

Olahraga renang di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat, ditandai dengan hadirnya organisasi atau perkumpulan renang yang tersebar di daerah maupun di perkotaan, serta sudah banyak diselenggarakannya kejuaraan renang baik dari tingkat daerah (PORDA), PON dan

internasional seperti *Asian Games* maupun *Sea Games*. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan akan melahirkan atlet-atlet yang yang berpotensi untuk mewakili Indonesia dalam tingkat dunia di cabang olahraga renang. Namun persaingan antara atlet yang berprestasi sangatlah ketat sehingga perlu dilakukan pembinaan melalui latihan yang terartur, terarah, terencana, berkesinambungan dan berkelanjutan agar dapat mewujudkan tujuan yang ingin dicapai.

Program latihan dalam olahraga memiliki peranan penting sebagai pedoman dalam merencanakan tahapan-tahapan latihan pada jangka waktu tertentu. Program pelatihan harus diorganisir dengan baik, prosedur yang dilakukan harus secara ilmiah, metodologis, sistematis dan terencana dengan baik. Hal itu bertujuan agar sasaran program dapat mencapai puncaknya pada saat yang tepat yaitu pada saat pertandingan atau perlombaan. Sedangkan tujuan utama dari program pelatihan yang direncanakan dan diorganisir dengan baik adalah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal dan bermanfaat bagi atlet tersebut.

Menurut Syafruddin (2013) keberhasilan seseorang dalam berolahraga dipengaruhi oleh 2 (dua) faktor diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari perenang atau individu itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik dan mental. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar seperti kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar. Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam program latihan sehingga program latihan perlu direncanakan secara baik dan sistematis dengan

tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh atlet agar mampu mencapai prestasi yang lebih baik.

Mulyana (2013) juga mengungkapkan hal yang senada bahwa prestasi renang tidak mudah untuk diraih, karena banyak faktor yang menentukan prestasi perenang seperti faktor anatomi (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai), faktor fisiologi (kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, *power*, fleksibilitas), faktor biomekanika (kecepatan gerak, frekuensi kayuhan), faktor psikologi (kepribadian, atribusi, motivasi berprestasi, agresi, *arousal*, kecemasan, *stress*, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, *imaginary*, konsentrasi, konsep diri, dan rasa percaya diri).

Dalam cabang olahraga renang terdapat 4 (empat) gaya yang diperlombakan yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya tercepat dari semua gaya yang ada dalam cabang olahraga renang dan merupakan gerakan *basic* (dasar), memiliki pola gerakan yang efisien serta memiliki hambatan air yang kecil. Maglischo (1983) dalam Tri Tunggal, dkk (2004) mengungkapkan bahwa keberhasilan perenang dalam suatu perlombaan pada dasarnya berasal dari hal yaitu kemampuan perenang untuk menghasilkan daya dorong dan mengurangi hambatan. Selanjutnya Tri Tunggal dkk (2004) mengungkapkan bahwa tenaga dorong dapat ditingkatkan dengan latihan kekuatan otot dan memperbaiki gaya, sedangkan hambatan yang dialami oleh perenang dapat dikurangi berdasarkan jenisnya. Terdapat 3 jenis hambatan yaitu hambatan gesekan, hambatan bentuk, dan hambatan gelombang (Pramono, 2014).

Ketika seorang atlet ingin mencapai prestasi tinggi, perlu adanya penguasaan teknik renang dengan baik (mahir) serta memiliki *power* (daya ledak) yang maksimal agar dapat mendukung saat berenang. Seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang baik terutama dalam komponen *power* (daya ledak), sehingga atlet tersebut mampu melakukan gerakan renang yang maksimal dan siap ketika menghadapi tekanan-tekanan yang timbul saat pertandingan baik berupa tekanan mental maupun fisik. Untuk mendapatkan *power* (daya ledak) yang baik dan maksimal diperlukan latihan yang teratur, terarah, terencana, berkesinambungan dan berkelanjutan. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan *power* harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu otot lengan dan otot tungkai serta sesuai dengan sistem energi yang digunakan dalam aktivitas tersebut. Metode latihan yang digunakan harus berdasarkan kenyataan atau gejala-gejala yang timbul sehingga latihan yang dilakukan dapat efektif dan efisien. Lutan (2002:26) mengungkapkan beberapa alasan tentang pentingnya melakukan latihan yang efisien yaitu: 1) Efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya. 2) Metode efisiensi memungkinkan siswa atau atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti, masih kurangnya variasi model latihan *power* untuk renang gaya bebas yang diberikan sehingga menyebabkan para atlet merasa bosan atau jenuh. Peneliti juga melihat bahwa kurang optimalnya *power* (daya ledak) yang dilakukan atlet saat melakukan *starting jump*, *underwater*, maupun *stroke* pada renang gaya bebas. Selain itu, di masa pandemi *Covid-19* saat ini, pelatih mengalami kesulitan saat

memberikan program latihan karena pembatasan jumlah pengguna di tempat latihan.

Dalam perlombaan renang, atlet yang memiliki *power* yang bagus akan lebih menguntungkan dalam memenangkan perlombaan. *Power* adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, sehingga atlet yang memiliki *power* yang bagus akan memiliki gerakan yang relatif kuat dan cepat. Latihan yang baik tidak cukup hanya dengan memberikan teknik saja, melainkan juga harus memberikan latihan yang mampu meningkatkan kualitas *power*. Salah satu metode latihan yang dapat dilakukan yaitu metode latihan *functional strength*. Latihan *functional* memungkinkan untuk diterapkan oleh siapa saja sehingga menekan kejenuhan dalam aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode latihan ini juga dianggap sebagai latihan yang hemat biaya dalam hal permintaan untuk instruktur dan peralatan serta bisa menjadi alternatif yang lebih baik untuk pelatihan ketahanan dalam meningkatkan berbagai faktor kebugaran termasuk kekuatan, daya tahan, koordinasi dan keseimbangan. Sehingga peneliti bermaksud untuk membuat dan mengembangkan model latihan *power* dengan metode *functional strength* untuk renang 50 meter gaya bebas pada atlet pelatnas *sea games* 2021.

Adapun beberapa penelitian yang pernah dilakukan mengenai olahraga renang, diantaranya yaitu: Program pelatihan berbeban metode sirkuit pada cabang olahraga renang gaya bebas (Ginting, 2013). Pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tolakan start pada olahraga renang (Rubiansyah et al., 2016). Pengaruh latihan *Burpee* terhadap jarak lompatan start pada olahraga renang (Maulana & Irawan, 2017). Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil

renang gaya bebas 50 meter pada atlet *Aquatic Swimming Club* (Al Rasyid et al., 2017). Pengembangan model latihan gerak multilateral cabang olahraga renang (Wiradihardja, 2017). Pengaruh metode pembelajaran renang terhadap kondisi fisik pada anak usia 8 tahun (Sartono & Adityatama, 2018). Pengaruh pelatihan *jump to box* terhadap kemampuan *track start* cabang olahraga renang klub Tirta Mulya SC. Nganjuk (Sinatra & Sudijandoko, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah disebutkan di atas, peneliti melihat dan menganggap bahwa belum adanya penelitian yang membahas mengenai pengembangan model latihan *power* menggunakan metode *functional strength* untuk renang 50 meter gaya bebas. Meskipun terdapat beberapa persamaan variabel, namun dalam penelitian ini lebih memfokuskan terhadap pengembangan model latihan *power* (daya ledak) untuk atlet saat melakukan *start*, *underwater power kick* dan teknik renang gaya bebas (*Push*, *Pull*, dan *Kick*) menggunakan metode *functional strength*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti bermaksud untuk membuat dan mengembangkan “model latihan *power* dengan metode *functional strength* untuk renang 50 meter gaya bebas pada atlet pelatnas *sea games 2021*”.

A. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, fokus penelitian ini yaitu membuat dan mengembangkan model latihan *power* dengan metode *functional strength* untuk renang 50 meter gaya bebas. Peneliti berupaya dalam mengembangkan model ini sehingga mudah dipelajari, dipahami, dan digunakan oleh pelatih maupun pendidik, dan atlet renang. Hasil dari penelitian ini yaitu

oleh pelatih maupun pendidik, dan atlet renang. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya pengembangan model latihan *power* dengan metode *functional strength* dalam cabang olahraga renang khususnya renang 50 meter gaya bebas.

B. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka terdapat perumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimanakah pengembangan model latihan *power* dengan metode *functional strength* untuk renang 50 meter gaya bebas pada atlet pelatnas *sea games* 2021?”

C. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan
2. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti, pelatih, atau guru di sekolah dalam memberikan latihan *power* bagi siswa atau atlet dalam meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

Diharapkan hasil penelitian pengembangan model latihan ini dapat menjadi media yang efektif dan efisien dalam membantu pelatih dan atlet pada proses kegiatan latihan renang sehingga mampu mencapai tujuan yang diharapkan yaitu peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.