BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini teknologi sudah sangat berkembang sehingga memudahkan semua kegiatan, sehingga membuat manusia menjadi kurang bergerak, seperti contohnya tehnologi saat ini yang memudahkan manusia dalam kegiatannya yaitu penggunaan *remote control, komputer, lift, escalator* dan lain-lain. Sehingga aktifitas fisik menjadi berkurang dan akan menimbulkan berbagai masalah bagi anggota gerak, padahal bergerak merupakan kebutuhan dasar manusia untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari juga berinteraksi serta beradaptasi dengan lingkungan. Gerak merupakan kebutuhan dasar manusia dan juga sebagai tuntutan lingkungan hidup terhadap dirinya, untuk dapat melakukan aktifitas.

Salah satu aktifitas fisik adalah olahraga atau latihan fisik untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani yang dilakukan dengan gembira, sadar, tanpa paksaan dan menjadi kebutuhan hidup seseorang. Teknologi baru dan peralatan yang mengklaim untuk membantu dalam meningkatkan kinerja telah dibanjiri pasar dalam beberapa tahun terakhir.

Namun, yang lebih sederhana pendekatan mungkin lebih bermanfaat bagi atlet. Seperti, bola stabilitas atau *swiss ball* yang telah lama ditemukan dalam pengaturan klinis dan rehabilitatif, dalam beberapa tahun terakhir mereka telah

membuat jalan mereka ke kekuatan dan protokol pendingin sebagai komponen dasar pelatihan inti.

Sekarang *swiss ball* sudah banyak digunakan untuk membantu latihan pada beberapa cabang olahraga, atau sebagai latihan dasar saat fitness dan juga untuk latihan kekuatan, *stabilisasi, yoga, core* atau *pilates*. Dalam semua pelatihan stabilitas bola dapat menjadi komponen integral dari program pelatihan untuk seorang atlet. Dengan melakukan berbagai gerakan yang fokus pada semua komponen tersebut atlet dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan hanya dengan menggunakan permukaan yang tidak stabil dari bola.

Seperti cabang olahraga renang merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang, renang selalu jadi prioritas utama dan termasuk olahraga bergengsi yang dapat mengumpulkan medali lebih banyak dibandingkan olahraga beregu. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat atau waktu renang yang tercepat.

Olahraga renang merupakan salah satu aktifitas fisik yang ada hubungannya dengan anggota tubuh dalam melakukan gerakan secara teratur dan mempunyai tujuan, untuk mencapai hal tersebut melibatkan berbagai unsur dan masing-masing unsur tidak dapat berjalan sendiri.Akan tetapi untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, diperlukan usaha dan latihan yang maksimal dan disiplin yang tinggi.

Menurut Ernes W. Maglischo ada beberapa aspek yang sangat penting diberikan pada seorang perenang, yaitu:1). Latihan Kekuatan, 2). Latihan Kelentukan, 3). Latihan Daya Tahan, 4).Latihan Kecepatan, termasuk latihan kecepatan lomba, 5). Latihan Gaya atauTeknik, 6).Latihan Power, 7).Start dan Pembalikan, 8).Latihan dengan Langkah-langkah cepat, 9).Latihan strategi Lomba, dan 10).Psikologi[1]. Semua komponen tersebut harus dipenuhi oleh seorang perenang karena itu syarat agar perenang dapat meningkatkan prestasinya.

Berdasarkan uraian di atas ketika atlet mendapatkan prestasi yang baik, maka atlet tersebut akan mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi dengan kerja keras dan disiplin berlatih sesuai dengan program yang sesuai untuk atlet tersebut. Factor yang mempengaruhi seorang atlet yaitu :faktor internal (fisik, teknik, taktik dan psikologi) dan factor eksternal (sarana dan prasaranan olahraga, pelatih dan program latihan).

Dalam hal ini yang menjadi pusat pembahasan dalam penelitian ini adalah pada renang gaya bebas. Ada dua istilah tentang renang gaya bebas, yaitu: (Pertama) : renang gaya bebas atau *Freestyle* ialah renang yang benar-benar bebas menggunakan atau memilih salah satu gaya renang dalam nomor gaya bebas. (Kedua) : 1. *The front Crawl Stroke*, 2. *The Crawl Stroke*[2].

---

[1]Ernes W. Maglischo, Swimming Even Fater (California : Mayfield Pulishing Company, 1993), hal.175

[2]Dumadi, Dwijowinoto, Kasiyo,Renang Materi Metode Penilaian, depdikbud, 1992

Pada cabang olahraga renang setiap anggota tubuh memiliki peran penting terhadap efektifitas gerak yang dilakukan, terutama pada kecepatan waktu yang di tempuh, sesuai dengan jarak dan gaya renang yang dilakukan, selain itu dipengaruhi pula oleh komponen-komponen fisik yang dominan yang harus dimiliki atlet sesuai dengan konsep permasalahan yaitu kordinasi, stabilisasi, kekuatan dan kecepatan.

Kordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga meliatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Dimana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Dengan demikian sasaran utama dalam latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak. Oleh karena itu tanpa memiliki kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet tidak akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi, dan simultan.

Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efesien. Di mana komponen gerak terdiri dari energi, kontaksi otot, syaraf, tulang dan persendian merupakan koordinasi *neuromuskuler*. Koordinasi *neuromuskuler* adalah setiap gerak yang terjadi dalam ururtan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga. Sebab terjadinya gerak timbul oleh kontraksi otot, dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui sistem

syaraf. Koordinasi neuromuskuler meliputi koordinasi intramuskuler dan intermuskuler. Koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut syaraf dan serabut otot di dalam otot itu sendiri.

Dan stabilisasi pada cabang olahraga renang bisa dikatakan sangat diperlukan dan merupakan komponen penting, jika seorang perenang memiliki keseimbangan (*stabilisasi*) yang rendah maka perenang tersebut akan mudah terganggu pada saat melakukan kordinasi gerakan saat bernafas.

Sedangkan kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi juga membangkitkan tegangan suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan, tahanan bisa dari luar tubuh juga bisa dari dalam tubuh[3]. Dan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, kekuatan memegang peranan penting dalam atlet dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang dengan jauh dan efisien, memukul dengan lebih keras serta membantu memperkuat stabilisasi sendi-sendi.Jadi kesimpulan kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau

[3]Harsono, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta, 1988

kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat[4]. Salah satu faktor yang banyak berpengaruh memang tidaknya terletak pada panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai. Walaupun banyak faktor-faktor lain yang berpengaruh antara lain pijakan *start blok*, psikologi, dan sarana prasarana yang kurang mendukung.

Dari factor tersebut yang sangat dominan adalah panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai karena panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh seseorang tentunya tidak sama dengan orang lain, komponen-komponen panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai ini akan memberikan kontribusi yang sangat baik.

Faktor yang mempengaruhi kecepatan salah satunya adalah factor kekuatan otot tungkai. Kita ketahui panjang tungkai merupakan salah satu anggota tubuh manusia yang mengandung arti, anggota tubuh bagian bawah yang disusun dari pangkal paha, paha, betis serta telapak kaki. Selain itu factor kekuatan otot tungkai juga mempengaruhi kecepatan dalam berenang, kekuatan sebagai salah satu komponen fisik yang merupakan salah satu faktor peningkatan prestasi olahraga. Dengan kekuatan otot yang baik maka seorang atlet renang mampu menghadapi semua jarak dengan waktu yang cepat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menahan atau menggerakan suatu objek melalui proses kontraksi otot kekuatan otot yang dimiliki oleh setiap orang

---

[4]Clude Bouchard, Jean Brunella Paul G. KualitasdanlatihanTerjemahan M. Soebroto, (Jakarta .Depdikbud, 1977), hal. 25

berbeda. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, *cross sectional* area atau penampang lintang otot, umur, jenis kelamin dan kekuata otot maksimal[5]

Tujuan lain yang diharapkan dalam penelitian ini juga memberikan model latihan peningkatan otot tungkai dalam melaksanakan latihan menggunakan *swiss ball* menjadi salah satu fokus penelitian, sehingga diperlukan beberapa data tentang hasil kekuatan tungkai. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti bermaksud meneliti tentang "Model latihan peningkatan otot tungkai menggunakan media *swiss ball* pada renang gaya bebas".

B. Fokus Penelitian

Agar masalah tidak meluas, maka berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka fokus masalah penelitian perlu dibatasi yaitu "Model latihan peningkatan otot tungkai menggunakan *swiss ball* pada renang gaya bebas terhadap atlet renang SMP dan SMA Ragunan".

C. Perumusan Masalah

Berkait dengan model yang akan dikembangkan, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Model latihan peningkatan seperti apakah yang sesuai untuk cabang olahraga renang dengan menggunakan media *swiss ball* terhadap kekuatan otot tungkai pada renang gaya bebas*?*

---

[5]L.Don Lehnkuhl Brumstrom, Clinikal Kinesiologi (philadelpia : FA. Davis Company, 1987), h. 129.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi para pelatih, dosen dan guru serta pembina olahraga khususnya olahraga renang dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan nilai kegunaan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Menjawab semua permasalahan yang di teliti bahwa ada banyak macam-macam bentuk latihan peningkatan otot tungkai menggunakan swiss ball, sehingga bagi para pelatih untuk memperhatikan hal ini.
2. Sebagai sumber pemikiran dan pengetahuan bagi para insan akademik yang sedang mempelajari ilmu tentang kepelatihan khususnya cabang olahraga renang, mengenai latihan peningkatan otot tungkai yang dapat mempengaruhi kemampuan kondisi atlet renang.
3. Memberikan sumbangan informasi kepada para pelatih mengenai komponen-komponen yang dapat meningkatkan kemampuan berenang.
4. Bahan informasi bagi para anggota Klub-Klub Renang yang ada di Indonesia dan Klub renang Universitas negeri Jakarta.
5. Sumber acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.