Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang lompatan *start* renang. Dari keempat jenis *start* dalam *start* renang peneliti mengambil tentang *grab start*, karena bentuk *start* ini mudah dilakukan dan kelebihan lain dari *grab start* adalah salah satu *start* yang paling banyak digunakan oleh perenang – perenang terbaik di dunia.

Untuk meningkatakan kemampuan *star t*seorang atlet ada beberapa komponen yang harus diperhatikan di antaranya adalah *agelity ,strenght, flexibility* dan *power.* Dari beberapa komponendi ataspeneliti mengambil salah satu komponen untuk di teliti yaitu *power* ataupun daya ledak, daya ledak adalah salah satu komponen terpenting dalam semua cabang olahraga oleh karena itu latihan daya ledak harus senantiasa masuk dalam program latihan kondisi fisik untuk atlet. Otot yang dibutuhkan dalam latihan daya ledak adalah otot putih. Otot putih adalah serat otot yang bekerja dengan cepat dan meledak-ledak. Otot putih cepat berkontraksi karena memiliki banyak serat cepat yang berupa serat-serat besar untuk kekuatan kontraksi yang besar, juga karena adanya reticulum serkoplasma yang luas sehingga dapat dengan mudah melepas ion-ion Ca yang memulai kontraksi otot

Untuk meningkatkan *power* seseorang di butuhkan kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengarahkan tenaga maksimal t menekankan pada beban, akan tetapi harus pada kecepatan mengangkat,mendorong atau

menarik beban.[1]Daya ledak di ambil karena dalam kegiatan yang berhubungan dengan lompatan sangat dibutuhkan gerakan yang *eksplosive* dan untuk menghasilkan gerakan yang *eksplosive* dibutuhkan latihan daya ledak yang baik, karena itulah peneliti memilih komponen daya ledak terlepas dari beberapa komponen pendukung lainya. Daya ledak adalah kemampuan seorang atlet untuk bergerak untuk berpindah dalam waktu yang cepat. Untuk bisa meningkatkan kemampuan daya ledak seorang athlet ada bebeapa methode latihan yang bisa dilakukan diantaranya dengan latihan menggunakan beban berupa alat, dengan medicine ball, dan latihan berbentuk lompatan ataupun *plyometrics*. Dalam penelitian ini peneliti lebih memilih menggunakan metode *plyometrics* karena dari penjelasan diatas mengenai latihan power sangat baik dengan menggunakan metode mengangkat ataupun mendorong beban yang dalam hal ini bisa dikaitkan dengan latihan *plyometric*dalam latihan *plyometrics* lebih banyak menggunakan materi lompatan atau tekanan beserta dorongan yang sangat berhubungan dengan dengan judul penelitian yang di ambil. *Plyometrics* sangat banyak memiliki variasi latihan yang menggunakan teknik lompatan dan dalam penelitian ini peneliti memilih dua jenis latihan *plyometrics* yaitu *barrier hops* dan *single leg push off*.

---

[1]Harsono. Aspek – aspek *Coaching*, (*Albany,New York* : 1998) h.199

Dimana kedua jenis latihan itu sangat baik untuk meningkatkan kemampuan daya ledak seseorang. Peneliti memilih latihan *barrier hops* dan *single leg push off* karena latihan ini ditujukan untuk para pemula yang ingin melakukan latihan *plyometrics.* Latihan *barrier hops* adalah jenis latihan lompatan yang menggunakan bantuan alat atau gawang setinggi antara 12 – 36 inchi, peserta melompati gawang tersebut dengan kedua kaki besamaan[2]. Dan adapun latihan *single leg push off* adalah metode latihan yang menggunakan bantuan alat berbentuk *box*, dimana posisi satu kaki berada di atas *box* dan satu lagi dibawah, kemudian dorong satu kaki yang berada di atas *box* hingga tubuh terangkat dan posisi tangan lurus ke atas.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui jika metode latihan barrier hops dan single leg push off adalah sedikit dari sekian banyak jenis latihan daya ledak. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian metode yang manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan jauhnya lompatan *start* renang yang menggunakan tekhnik *grab start*. Dan tekhnik renang dalam penelitian ini peneliti mengambil teknik renang dengan gaya bebas dan dengan nomor 50 meter, karena renang gaya bebas merupakan gaya dasar yang harus di kuasai setiap atlet dan nomor 50 meter adalah nomor terendah dalam standart perlombaan.

---

[2]Donald A. Chu*. Jumping into plyometrics*, (california: 1992) h.40

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat permaslahan, yang perlu diidentifikasi untu mendapatkan jawaban nya, adapun permasalahanya adalah sebagai berikut :

1. Apa yang di maksud dengan metode latihan *barrier hops* ?
2. Apa yang di maksud dengam metode latihan *single leg push off*?
3. Faktor – faktor apa saja yang dapat mempengaruhi jauhnya lomptan *start* renang yang menggunakan tekhnik *grab start* ?
4. Bagaimanakah bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan jaunya lompatan start renang yang menggunakan teknik *grab start* pada mahasiwa club renang UNJ ?
5. Apakah dengan metode latihan *barrier hops* efektif untuk meningkatkan jauhnya lompatan start renang yang menggunakan teknik *grab start* pada mahasiswaclub renang UNJ ?
6. Apakah dengan metode latihan *single leg push off* efektif untuk meningkatkan jauhnya lompatan start renang yang menggunakan teknik *grab start* pada mahasiswaclub renang UNJ ?

7. Manakah yang lebih efektif metode latihan *barrier hops* dengan metode latihan *single leg push off* untuk peningkatan jauhnya lompatan start renang yang menggunakan teknik *grab start* pada mahasiswa club renang UNJ ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya masalah permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah penelitian di batasi dalam penelitian ini,adapun pembatasan masala tersebut adalah “Efektifitas antara metode latihan *barrierhops* dengan metode latihan *single leg push - off* terhadap jauhnya lompatan lompatan renang yang menggunakan teknik *grab start* pada mahasiswa klub renang UNJ”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka akan di rumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *barrier hops* dapat meningkatkan jauhnya lompatan *start* renang yang menggunakan teknik *grab start* pada mahasiswaklub renang UNJ ?

2. Apakah metode latihan *single leg push* off dapat meningkatkan jauhnya lompatan *start* renang yang menggunakan teknik *grab start* pada mahasiswa klub renang UNJ ?
3. Manakah yang lebih efektif antara metode latihan *barrier hops* dengan metode latihan *single leg push off* untuk peningkatan jaunya lompatan *start* renang yang menggunakan teknik *grab start* pada mahasiswa Klub renang UNJ ?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengetahui metode latihan yang mana yang lebih efektif antara metode latihan *barrier hops* dengan metode latihan *single leg push off* untuk meningkatkan jauhnya lompatan start renang yang menggunakan teknik Grab start bagi mahasiswa klub renang UNJ.
2. Untuk menginformasikan dalam proses meningkatkan jauhnya lompatan komponen apa saja yang penting untuk dilatih.
3. Sumber acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
4. Untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dari latihan plyometrics.