

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Untuk menjaga kesehatan tubuh kita agar selalu sedia dalam melakukan aktifitas maka tubuh memerlukan olahraga, seperti yang dikemukakan oleh Hudarta dalam (Faozi & Rahmawati, 2019) menyatakan bahwa “olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya atau performa”. (hlm.183). Jadi olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang manfaatnya sangat baik untuk kesehatan dan tubuh, olahraga juga dapat membuat sehat jasmani serta rohani, dan apabila kita melakukan olahraga secara rutin maka manfaatnya akan menyehatkan bagi tubuh. Olahraga juga bisa dilakukan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Jenis olahraga sangatlah banyak sekali, mulai dari permainan bola besar, permainan bola kecil, senam ritmik, senam lantai, bela diri, aquatik, dan lain sebagainya. Bahkan olahraga juga ada yang dilakukan secara kelompok, atau secara individu. Olahraga sendiri bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja sesuai kebutuhan cabang olahraga apa yang akan kita lakukan, sehingga masyarakat banyak sekali yang berminat untuk mengikuti olahraga, dan masyarakat juga mulai menyadari akan pentingnya berolahraga untuk kesehatan tubuh mereka, bahkan olahraga sudah masuk kepada gaya hidup masyarakat salah satunya adalah olahraga aquatik cabang renang.

Olahraga renang termasuk dalam cabang olahraga aquatik. Renang merupakan upaya untuk menggerakkan semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Renang biasanya dilakukan tanpa bantuan apapun. Menurut Husen dalam (Priana., 2019) “Kegiatan renang adalah gerakan saat kita berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya di dalam air, baik di sungai, laut ataupun kolam renang, bahkan di dalam bak mandi kamu, kalau bak mandi kamu memang luas” (hlm .10). Renang adalah cabang olahraga yang menggunakan anggota tubuh terutama bagian tangan dan kaki untuk bergerak di dalam air. Renang juga memberikan manfaat pada orang yang melakukannya, seperti untuk peningkatan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan tubuh agar selalu *fit* dan tidak mudah lelah dalam

melakukan aktifitas, dan juga untuk membentuk kekuatan fisik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, *power*, dan lain sebagainya, renang juga dapat membentuk kekuatan otot serta bermanfaat juga bagi tumbuh kembangan fisik anak-anak. Menurut Sriningsih dalam (Priana., 2019) “olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menuntut kinerja otot yang kompleks. Dalam melakukan gerakan gaya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen bergerak”.(hlm.10). Maka dari itu dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kondisi fisik yang baik pada saat berenang agar dapat cepat untuk berpindah dari satu sisi ke sisi lainnya. Dalam olahraga renang pasti akan ada yang dinamakan hambatan, tidak bisa dihindari namun bisa diminimalisir dengan penguasaan teknik yang baik. Ada 3 macam jenis tahanan seperti yang dikemukakan oleh Lekso dalam (Priana., 2019) “macam-macam tahanan : tahanan depan, tahanan gesekan air, tahanan pusaran”.(hlm.10).

Dalam journal penelitian (Priana., 2019) yang berjudul pengaruh alat bantu latihan *pull buoy* terhadap prestasi renang gaya dada dalam penelitiannya beliau menuliskan gaya dada merupakan gaya yang besar hambatannya dilihat dari cara perenang melakukan renang gaya dada, contohnya pada saat melakukan naik turun ketika pengambilan nafas, membuka tangan ke samping ketika mendorong air, membuka kaki ke samping ketika mendorong air (hlm. 9). Pada saat renang gaya dada banyak sekali hambatan yang terjadi maka dari itu perenang harus meminimalisir tahanan agar dapat berenang dengan cepat dari ujung ke ujung kolam. Prestasi olahraga renang tidak mudah diraih, karena banyak sekali faktor yang sangat menentukan prestasi perenang.

Tabel 1.1 *List of world records in swimming* diantaranya :

Event	Time	Name
50 <i>freestyle</i>	20.26	Florent Manaudou
50 <i>backstroke</i>	22.22	Florent Manaudou
50 <i>breaststroke</i>	25.25	Cameron van der burgh
50 <i>butterfly</i>	21.75	Nicholas Santos

Sumber : (Priana., 2019) yang berjudul Pengaruh Alat Bantu Latihan *Pull Buoy* Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada.

Jika dilihat dari list diatas, gaya dada adalah gaya paling besar waktunya, maka dapat dikatakan bahwa gaya dada adalah gaya paling lambat dibanding dengan gaya renang yang

lainnya. Kemudian dijelaskan faktor yang mempengaruhi dalam prestasi renang menurut (Mulyana, 2013) diantaranya :

- 1) Faktor anatomi (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai).
- 2) Faktor *fisiologis* (kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, *power*, *fleksibilitas*).
- 3) Faktor biomekanika (kecepatan gerak, dan frekuensi kayuhan).
- 4) Faktor psikologi (kepribadian, atribusi, motivasi berprestasi, agresi, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, imagery, konsentrasi, konsep diri, dan rasa percaya diri). (hlm.488).

Dari beberapa faktor diatas atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik menurut (Maidarman, 2019) yakni “kekuatan, *power*, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan dan koordinasi merupakan salah satu potensi yang baik untuk meningkatkan kemampuan dalam berenang.(hlm.204). Sebelum melatih kondisi fisik pelatih harus memperhatikan dulu apakah teknik yang dilakukan atlet sudah sesuai atau belum. Maka dari itu teknik renang gaya dada dalam buku yang berjudul didaktik metodik pembelajaran renang oleh (Narlan, 2017) sebagai berikut :

- 1) *The Armstroke* (Gerakan Lengan)
 - a) *Out Sweep* (Mengayuh Keluar)
 - b) *In Sweep* (Mengayuh Kedalam)
 - c) *Recovery* (Fase Relaksasi)
- 2) *The Kick*
 - a) *Outsweep* (Gerakan Keluar)
 - b) *Downsweep* (Gerakan Kebawah)
 - c) *Insweep* (Mengayuh Kedalam)
 - d) *Leg Inside* (Meluncur Kaki)
 - e) *Recovery* (Pengembalian)
- 3) *Timing*, Gerakan Lengan Dan Kaki

Agar teknik diatas mendapatkan luncuran yang jauh maka harus ditunjang dengan faktor fisiologis, maka dari itu kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam renang untuk menunjang prestasinya terutama *power*, *power* sendiri berarti melakukan sesuatu secara cepat dan kuat maka dari itu butuh latihan untuk meningkatkannya.

Seperti yang pernah saya amati di les privat renang Sabian Tasikmalaya yang berlatih di kolam renang ramayana hotel, cara atlet saat berenang luncurannya pendek pada renang gaya dada, dan pada saat diperhatikan tendangan kakinya hanya melakukan teknik dasarnya saja dan menggunakan sedikit tenaga atau *power*. Hal itu bisa saja membuat renang maju, tapi dari tempat satu ke tempat lainnya akan lama karena daya dorongnya pendek atau lambat, seharusnya pada

saat melakukan tendangan atlet harus menggunakan *power* agar luncurannya menjadi jauh atau cepat, sehingga pelatih memberikan latihan untuk meningkatkan *power*. Latihan disini adalah latihan di darat atau disebut *land base training* maka dari itu diberikan latihan *plyometric* yaitu *double skipping*.

Menurut Bempa dalam (Putri, 2020) mengungkapkan bahwa bentuk latihan *plyometric* dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

(1) Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) dan (2) Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*). Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) meliputi: (1) *Skipping*, (2) *Rope jump*, (3) Lompat (*jump*) rendah dan langkah pendek, (4) Loncat - loncat (*Hops*) dan lompat-lompat, (5) Melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm, (6) Melempar *ball medicine* 2-4 kg, (7) Melempar bola tenis/baseball (bola yang ringan). Sedangkan latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*), meliputi: (1) Lompat jauh tanpa awalan (*standing broad/long jumps*), (2) *Triple jumps* (lompat tiga kali), (3) Lompat (*jumps*) tinggi dan langkah panjang, (4) Loncat -loncat dan lompat-lompat, (5) Melompat di atas bangku atau tali setinggi 35 cm, (6) Melempar bola *medicine* 5-6 kg, (7) *Drop jumps* dan reaktif *jumps*, dan (8) Melempar benda yang relatif berat. (hlm.22).

Kemudian seperti Dalam penelitian (Putra, dan Aziz 2020), yang berjudul kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter (2020) mereka menyebut Hasil analisis data menunjukkan bahwa dayatahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 44,05%, kemudiaan dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 64,32%, dan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 80,80%.

Dari pernyataan diatas, maka penulis mengambil latihan *power* otot tungkai menggunakan latihan *plyometric* intensitas rendah yaitu dengan latihan *double skipping*, karena *power* otot tungkai lebih berkontribusi dari pada *power* otot lengan pada renang gaya dada. sehingga diharapkan tidak terjadi lagi permasalahan luncuran renang yang pendek dan agar prestasi renangnya meningkat dan maksimal. Maka dalam penelitian ini penulis mengkaji pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada. Eksperimen pada anggota les *privat* Sabian Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada ?

1.3 Definisi Operasional

Dalam mengungkapkan permasalahan dan memecahkan masalah ini ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan artinya, sehingga tidak timbul salah penafsiran dalam pengertiannya. Beberapa istilah tersebut penulis paparkan sebagai berikut ini :

- 1.3.1 Menurut Sukandiyanto dalam (Fahmi, dan Irawan 2017) “Latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya”(hlm.91).
- 1.3.2 Menurut Bayu Surya dalam (Fahmi, dan Irawan 2017) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. “Lompat tali atau *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki melompat”. (hlm.91).
- 1.3.3 Menurut Harsono (2018) adalah “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.”. (hlm.99).
- 1.3.4 Menurut Pearse dalam (Munazir, Razali, 2016) “Otot tungkai merupakan otot anggota gerak bawah yang terdiri dari sebagian otot serat lintang atau otot rangka” (hlm. 31).
- 1.3.5 Menurut Shava, Donny & Tri dalam (Priana., 2019) “Renang gaya dada sering juga disebut renang gaya katak. Sebutan ini dikarnakan gerakan renang gaya dada menyerupai gerakan katak pada waktu berenang. (hlm. 10).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang sudah dituliskan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, manfaat yang di harapkan adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Bagi pembaca, untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada renang gaya dada.
- 1.5.2 Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan wawasan, serta dipakai sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.

- 1.5.3 Bagi penulis, penelitian ini dapat di manfaatkan untuk ilmu pengetahuan dalam penerapan ilmu yang berkaitan dengan pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada.