

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Renang merupakan salah satu olahraga yang populer dilakukan masyarakat. Olahraga ini dinilai sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang usia, dilakukan oleh anak-anak sampai usia lansia, bahkan sejak usia bayi (Pratiwi, 2015: 2). Olahraga ini diartikan sebagai upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh yang dilakukan oleh makhluk hidup untuk menggerakkan tubuh dan bertahan di dalam air (Badruzaman, 2013: 13). Kemampuan renang individu akan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti teknik yang dikuasai, kekuatan dan daya ledak otot, koordinasi, ritme, dan kecepatan (Aktug *et al.*, 2018: 42). Berenang mempunyai berbagai manfaat, diantaranya memelihara kebugaran tubuh, upaya keselamatan diri, meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan fisik, sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, dan prestasi. Berbagai manfaat renang tersebut akan dapat dicapai apabila dilakukan dengan benar dan sesuai arahan dari pelatih.

Gaya bebas (*crawl* atau *freestyle stroke*) merupakan salah satu gaya yang digunakan dalam berenang, selain gaya punggung (*back stroke*), gaya katak/dada (*breast stroke*) dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Renang gaya bebas adalah salah satu gerakan renang yang dilakukan dengan sikap badan telungkup dan kedua kaki digerakkan secara linier. Karakteristik renang gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus, dengan menggerakkan kedua lengan berada pada permukaan air (Rohman, 2019: 1). Teknik dasar yang digunakan dalam gaya bebas meliputi posisi tubuh, gerakan tungkai atas dan bawah, pengambilan napas, dan koordinasi (Setiawan, 2004: 8). Teknik renang gaya bebas ini sangat efisien dibandingkan gaya renang yang lain, karena tangan dan kaki digunakan dalam cara yang berbeda, dimana memberikan fase istirahat selama melakukan *recovery*. Gaya ini merupakan gaya

renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain dan menjadi tolak ukur kemampuan berenang seseorang, atau dapat diasumsikan gaya yang paling dasar harus dikuasai oleh perenang, dari perenang pemula sampai atlet renang profesional (Thomas, 2005: 13). Dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kemampuan berenang gaya bebas, individu membutuhkan latihan yang benar dan teratur, karena latihan memerlukan waktu panjang dan dilakukan secara berkesinambungan dan terpadu (Lekso, 2013: 213).

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Kolam Renang Tirta Krisna Kabupaten Jembrana terhadap salah satu klub renang yang rutin melakukan latihan di Kolam Renang Tirta Krisna, Jalak Bali *Swimming Club*, didapatkan bahwa banyak perenang kelompok usia IV (berusia kurang dari 10 tahun) telah menguasai teknik renang gaya bebas yang meliputi gerakan kaki, gerakan tangan, dan cara mengambil napas. Hasil wawancara tidak terstruktur kepada Ketua Jalak Bali *Swimming Club*, I Gusti Komang Astawa, S.Pd, yang menyatakan bahwa perenang usia dini merupakan peserta didik tingkat sekolah dasar yang sebelumnya telah menerima pembelajaran renang dari sekolah ataupun telah mengikuti klub renang di wilayah Jembrana. Ketua klub tersebut juga menyebutkan bahwa latihan diberikan rutin kepada perenang dengan tujuan untuk memenuhi keterampilan dasar dan teknik/gaya berenang, salah satunya adalah gaya bebas. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan terhadap kepelatihan renang pada perenang usia dini, ketertarikan peneliti berfokus pada peningkatan komponen fisik perenang usia dini dalam melakukan renang gaya bebas.

Kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam program latihan yang dilakukan oleh perenang (Al Rasyid dkk., 2017: 71). Untuk dapat berenang dengan baik dengan teknik yang benar, diperlukan adanya latihan fisik. Menurut Amin, Subiyono, dan Sumartiningsih (2012: 9), renang merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik yang sebaik mungkin, guna memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya. Komponen fisik yang dibutuhkan dan perlu dikembangkan dalam berenang diantaranya

kekuatan otot, daya tahan otot, agilitas, fleksibilitas, dan kekuatan (Aras *et al.*, 2017: 381). Fisik yang prima akan mempengaruhi gerak dalam melakukan olahraga, khususnya renang gaya bebas. Sebelum melakukan renang gaya bebas terlebih dahulu dilakukan latihan atau pemanasan, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah gerak lanjutan dari gaya dalam renang. Latihan pernapasan, latihan pelenturan sendi yang kemudian dilanjutkan kekuatan otot (Soraya dkk., 2016: 413). Berdasarkan hal tersebut, peneliti menganggap bahwa salah satu kondisi fisik yang perlu ditingkatkan dalam berenang gaya bebas adalah daya ledak otot (*power otot*).

Berenang merupakan olahraga *aquatic* dengan gerakan utama lengan dan tungkai untuk menghasilkan tenaga dorong supaya tubuh secara keseluruhan bergerak atau meluncur maju. Daya ledak diperlukan semua cabang olahraga tidak terkecuali cabang olahraga renang, karena selain kekuatan terdapat pula kecepatan. Daya ledak (*power*) merupakan hasil interaksi antara kekuatan dan kecepatan yang dihasilkan oleh otot. Daya ledak sering disebut eksplosif atau daya otot. Otot-otot yang berperan menjadi penggerak utama dari gerakan renang yang menggerakkan tungkai dan ekstensor pergelangan kaki, adalah *m. quadriceps extensor*, *m. gastrocnemius* dan *m. gluteus maximus*. Menurut Sajoto (1995) dalam Budiman dan Widiyanto (2015: 3), daya ledak otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam melakukan renang gaya bebas kekuatan otot tungkai berperan sangat penting, kekuatan otot kaki digunakan sebagai mesin pendorong ketika perenang melakukan gaya bebas agar kecepatan perenang bisa maksimal (Rochmatullah & Marsudi, 2017: 8). Salah satu tugas penting pelatih adalah menyusun program latihan yang salah satunya berfokus pada daya ledak otot.

Dalam perkembangannya sekarang, latihan renang tidak hanya dilakukan di dalam air, juga dilakukan latihan fisik darat. Latihan fisik darat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam berenang, dengan cara meningkatkan kekuatan otot dan

kelenturan otot (Mardiani dkk., 2019: 206). Latihan untuk meningkatkan daya ledak tidak hanya faktor peningkatan beban saja tetapi harus memperhatikan faktor kecepatan kontraksinya, yang terlihat pada daya ledak. Daya ledak merupakan komponen yang banyak dibutuhkan dalam unjuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*explosive*). Dalam olahraga renang, daya ledak mempunyai pengaruh besar pada gerakan kaki dan gerakan lengan. Sehingga dibutuhkan latihan yang fokus pada peningkatan kekuatan, salah satunya latihan *plyometric*.

Plyometric merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat. Metode pelatihan pliometrik sebagai salah satu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar kinerja dalam olahraga (Suratmin & Adi, 2016: 34). Latihan *plyometric* dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu: latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) dan latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*). Gerakan *plyometric* dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, dan gerakan otot khusus yang dipengaruhi oleh *bounding, hopping, jumping, leaping, skipping*, dan *ricochet* (Radcliffe & Farentinos, 2002: 111). Atlet dapat melakukan gerakan yang lebih efisien, apabila ditunjang dengan *power* otot tungkai yang besar. Latihan-latihan ini bersifat aerobik yang bekerja meningkatkan sistem kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot. Latihan ini menggunakan berat badan sebagai resistensi. Dalam penelitian ini peneliti memilih jenis *plyometric* yang dapat meningkatkan daya ledak otot, yaitu *jump rope* dan *butt kick*.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dalam kegiatan pelatihan renang di Jalak Bali *Swimming Club*, pelatihan perenang usia dini hanya melakukan pemanasan (*stretching*) yang dilakukan di darat sebelum melakukan latihan di air. Pemanasan yang dilakukan tidak berfokus pada meningkatkan kekuatan otot kaki ataupun tangan, akan tetapi hanya berfokus pada pencegahan cedera saat melakukan olahraga renang. Temuan

pengamatan peneliti juga didapatkan bahwa pemanasan yang telah dilakukan tidak diikuti dengan program latihan darat yang sistematis sebelum latihan di dalam air.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti menyadari bahwa terbatasnya bukti hasil penelitian yang berkaitan dengan dampak latihan *jump rope* dan *butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai perenang usia dini dalam melakukan berenang gaya bebas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan pengaruh pelatihan *jump rope* dan kombinasi *jump rope-butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini di Kabupaten Jembrana”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Perenang kelompok usia IV (berusia kurang dari 10 tahun) Jalak Bali *Swimming Club* telah dapat melakukan renang gaya bebas. Perenang usia dini telah dapat melakukan teknik dasar, yaitu gerakan kaki, gerakan tangan, dan cara mengambil napas.
- 1.2.2 Perenang usia dini merupakan peserta didik tingkat sekolah dasar yang sebelumnya telah menerima pembelajaran renang dari sekolah ataupun telah mengikuti pelatihan di klub renang.
- 1.2.3 Kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam program latihan yang dilakukan oleh perenang untuk dapat berenang dengan baik dengan teknik yang benar.
- 1.2.4 Perenang usia dini hanya melakukan pemanasan (*stretching*) yang dilakukan didarat sebelum melakukan latihan di air, dengan tujuan untuk mencegah cedera saat melakukan olahraga renang.
- 1.2.5 Pemanasan yang telah dilakukan oleh perenang usia dini tidak diikuti dengan program latihan darat yang sistematis sebelum dilakukannya latihan di dalam air.

- 1.2.6 Metode pelatihan pliometrik sebagai salah satu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), yang menjadi komponen penting dari sebagian besar kinerja dalam olahraga
- 1.2.7 Terbatasnya bukti hasil penelitian yang berkaitan dengan *jump rope* dan *butt kick* terhadap kondisi fisik perenang dalam melakukan berenang gaya bebas.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka terdapat cakupan-cakupan permasalahan yang akan diteliti. Masalah utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah Pengaruh pelatihan *jump rope* dan kombinasi *jump rope-butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini. Mekanisme pelaksanaan penelitian akan ditinjau berdasarkan:

- 1.3.1 Penelitian ini terbatas pada subjek perenang usia dini (usia 7-10 tahun).
- 1.3.2 Penelitian ini akan dilakukan di Kolam Renang Tirta Krisna Kabupaten Jembrana, sesuai dengan pengamatan awal.
- 1.3.3 Pelatihan yang diteliti adalah Pengaruh pelatihan *jump rope* dan kombinasi *jump rope-butt kick*.
- 1.3.4 Keluaran yang akan diteliti adalah daya ledak otot tungkai dalam melakukan renang gaya bebas.
- 1.3.5 Penelitian ini akan mencari perbedaaan pengaruh pelatihan *jump rope* dan kombinasi *jump rope-butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain :

- 1.4.1 Apakah pelatihan *jump rope* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini di Kabupaten Jembrana?

1.4.2 Apakah pelatihan kombinasi *jump rope-butt kick* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini di Kabupaten Jembrana?

1.4.3 Apakah terdapat perbedaan antara pelatihan *butt kick* dan kombinasi *jump rope-butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini di Kabupaten Jembrana?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui perbedaan pengaruh pelatihan *jump rope* dan kombinasi *jump rope-butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini di Kabupaten Jembrana.

1.5.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus yang ditetapkan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Menganalisis pengaruh pelatihan *jump rope* terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini di Kabupaten Jembrana.
2. Menganalisis pengaruh pelatihan kombinasi *jump rope-butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini di Kabupaten Jembrana.
3. Menganalisis perbedaan pengaruh antara pelatihan *jump rope* dan kombinasi *jump rope-butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini di Kabupaten Jembrana.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dibedakan menjadi 2, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Kedua manfaat penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoretis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada

bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang olahraga yang terkait dengan latihan *jump rope* dan *butt kick* terhadap daya ledak otot tungkai dalam berenang gaya bebas. Hasil yang didapat dalam penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan informasi ilmiah untuk dilanjutkan pada penelitian yang mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pelatih renang/ tenaga pendidik olahraga tingkat sekolah dasar

Hasil yang didapat dari penelitian dapat menjadi informasi dasar untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih efektif sehingga dapat melatih pada perenang pemula untuk berkembang secara efisien dan optimal. Latihan yang diteliti dapat digunakan sebagai alternatif bentuk pelatihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai sehingga terdapat variasi latihan yang efektif.

2. Bagi klub renang

Hasil yang didapat dari penelitian ini merupakan informasi baru mengenai latihan yang dapat diterapkan pada anggota klub renang sebagai variasi latihan dalam meningkatkan kondisi fisik. Pelatihan ini diharapkan nantinya bisa diterapkan dalam pelatihan cabang olahraga yang menggunakan daya ledak otot tungkai serta dapat digunakan sebagai alternatif peningkatan teknik dalam cabang olahraga yang menggunakan daya ledak otot tungkai.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman melakukan penelitian eksperimental tentang latihan *jump rope* dan *butt kick* dalam upaya meningkatkan daya ledak otot tungkai pada perenang usia dini.

