

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga renang saat ini telah mendapatkan tempat yang baik di hati masyarakat Indonesia, terbukti kompetensi dasar renang telah masuk ke dalam kurikulum pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Secara umum kurikulum diartikan sebagai pembelajaran yang diajarkan di sekolah. Kurikulum juga diartikan sebagai suatu rencana yang sengaja dirancang untuk mencapai sejumlah tujuan pendidikan. Walaupun kompetensi dasar renang masuk ke kelompok pembelajaran II atau B, yang mempunyai arti pelaksanaan dapat diajarkan apabila ada fasilitas yang mendukungnya.

Peraturan Menteri Pendidikan nomor 62 tahun 2014 yang mengatur khusus program pengembangan diri peserta didiknya dalam bentuk ekstrakurikuler di setiap satuan pendidikan (sekolah) menambah kuatnya kompetensi ekstrakurikuler cabang renang untuk diperkenalkan, berkembang, sebagai ajang penyaluran pengembangan diri, hobi, bakat peserta didik. Pelaksanaan program ekstrakurikuler cabang olahraga renang di SMA Negeri 2 Kuta sudah tercatat dan terlaksanakan sejak berdirinya sekolah. Alasan peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga renang dengan berbagai alasan, diantaranya ingin menambah keterampilan renang, menyalurkan hobi, menambah tinggi badan, mengusir kejenuhan, mau melanjutkan karir di TNI/POLRI, mengembangkan prestasi, ikut-ikutan teman, dan lain-lain. Namun pembinaannya masih kurang

profesional. Saat itu pembina atau pelatih yang menangani di sekolah kami adalah orangtua peserta didik yang terpanggil untuk membantu pengembangan diri sekaligus melatih peserta didik yang mempunyai hobi, dan minat mengikuti ekstrakurikuler renang di SMA Negeri 2 Kuta. Intinya cabang renang oleh sekolah kami belum dipandang sebagai cabang yang mampu menyumbang medali di setiap ajang perlombaan, sebatas rutinitas pengembangan diri peserta didik saja.

Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan keterampilan di atas rata-rata non-atlet. Seperti yang tercantum pada UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Ketika renang telah ditetapkan sebagai olahraga prestasi, maka banyak faktor yang akan mempengaruhi prestasi olahraga tersebut. Sukses atau tidaknya seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet tidak bisa dipisahkan dari kemampuan pelatih dalam menyusun, mempersiapkan, serta menyajikan program latihan kepada setiap atlet yang dibinannya. Pelatih akan tertolong apabila saat mempersiapkan atlet, telah menyusun program latihan dengan lebih terinci yang sesuai dengan asas-asas ilmu melatih modern, para atlet pelajar ekstrakurikuler renang yang telah memilih

jalur prestasi di SMA Negeri 2 Kuta dituntut mempunyai target puncak penampilannya (*peak performance*) sebagai ajang aktualisasi dalam mengikuti latihan selama ini, yaitu di ajang Pekan Olahraga Pelajar (PORJAR) tingkat Kabupaten Badung.

Namun pembinaan ekstrakurikuler cabang olahraga renang di SMA Negeri 2 Kuta belum menunjukkan prestasi yang memuaskan bahkan cenderung menurun tiap tahunnya. Hal ini dapat dilihat dalam perolehan medali tahun 2018 memperoleh peringkat 4 dari 17 tingkat SMA/SMK, setahun berikutnya menduduki peringkat 6 dari 17 tingkat SMA/SMK, sedangkan tahun 2020 peringkat 9 dari 17 tingkat SMA/SMK dalam PORJAR Kabupaten Badung. Pihak sekolah dan pelatih telah memikirkan untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga renang dan memetakan cabang olahraga renang sebagai salah satu cabang olahraga penyumbang medali untuk meraih juara umum, karena dengan pemikiran satu atlet dapat menyumbangkan 3 medali dalam kegiatan PORJAR.

Dalam cabang olahraga renang ada 4 gaya renang yang dilombakan, yaitu: gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Pandapat dari Blanksby et al. (2002:3) menyatakan bahwa "*Swimming performance in short distance swimming even is measured by the sum of the time of four primary components; the start, the swim, the turn, and the finish*", yang dapat diartikan bebas kedalam bahasa Indonesianya, pada perlombaan renang jarak pendek terdapat empat komponen yang harus dilakukan oleh setiap perenang, yaitu *start*, berenang, pembalikan, dan *finish*. Dalam mengikuti perlombaan renang seorang perenang tidak hanya mengandalkan kemampuan teknik gerakan renang semata,

tetapi si perenang juga harus menguasai teknik *start* renang yang baik dan benar, khususnya di nomor-nomor pendek (*sprint*), atlet pelajar SMA Negeri 2 Kuta dalam keikutsertaan perlombaan di ajang PORJAR selalu mengikuti nomor-nomor pendek sebagai nomor pilihannya. Dimana secara teori dalam pelaksanaan lomba nomor *sprint* harus fokus dan tidak boleh salah sedikitpun dari 4 komponen yang telah disinggung di atas, karena dengan kesalahan sedikit pada salah satu komponen saja akan mempengaruhi hasil yang dicapai oleh si atlet (*personal best time*).

Dalam penelitian ini peneliti akan memfokuskan salah satu komponen yang disinggung di atas, yaitu komponen *start*. *Start* adalah salah satu komponen dalam perlombaan renang, dan sebagai senjata awal buat perenang dalam meraih prestasi optimal, untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam perlombaan renang, perenang tidak hanya memerlukan kemampuan berenang saja tetapi juga kemampuan menguasai teknik *start* yang baik dan benar. Secara teoritis dan peraturan perlombaan, *start* terbagi menjadi dua yaitu *start* atas dan *start* bawah. *Start* atas dilakukan di atas balok *start* digunakan untuk gaya bebas, gaya kupu, dan gaya dada. Sedangkan *start* bawah adalah *start* yang dilakukan di air di bawah balok *start* digunakan oleh gaya punggung.

Teknik *start* dalam olahraga renang yang biasa digunakan oleh perenang adalah *grab start* dan *track start*. Sedangkan *start* bila dianalisis gerakannya ada tiga fase yaitu; fase di atas balok *start* (*on-block*), fase tubuh terbang di udara (*fly*), dan fase gerakan di bawah air (*under water*, dan dalam penelitian yang diadakan oleh peneliti tidak akan memaksakan atlet pelajar menggunakan salah satu jenis

start yang ada. Dasar pemikirannya peneliti dan atas anjuran beberapa pakar dalam renang adalah, *start* merupakan senjata awal dalam mengikuti suatu lomba yang telah dikembangkan dan dilatih oleh atlet selama ini, maka biarkan atlet menggunakan keterampilan yang selama ini dikuasai, dilatih, dan diyakini selama ini tanpa adanya arahan dan paksaan.

Munculnya masalah pada atlet pelajar di SMA Negeri 2 Kuta terjadi karena ketidaktahuan di dalam melakukan gerak teknik *start* yang baik dan benar. Hal ini dikarenakan kekurangan informasi tentang teknik/teori *start*, dan tidak didukung oleh kondisi fisik khususnya daya ledak ekstremitas bawah berupa otot tungkai. Kendala di atas ditambah dengan kebiasaan saat berlatih tidak didukung oleh sarana kolam renang yang tidak standar (50 meter), *start block* yang tidak standar, pemaksaan terhadap suatu teknik *start* yang tidak diinginkan/tidak disukai, hingga faktor mental. semua akan berimbas pada penampilan atlet dalam pelaksanaan lomba, sehingga saat melakukan *start* terlihat penuh keraguan, tidak menghasilkan gerakan yang *power full*, hal ini tentu saja merugikan penampilan atlet.

Dalam melaksanakan teknik *start* renang, sumbangan otot ekstremitas bagian bawah dalam bentuk hentakan atau dorongan (*power*) otot tungkai saat melakukan *start* perlu dilakukan dengan gerakan yang cepat dan kuat guna menghasilkan jarak tolakan *start* yang maksimal, namun di sinilah salah satu titik kelemahan atlet renang SMA Negeri 2 Kuta saat pelaksanaan *start* masih lemah, karena tidak didukung dengan kondisi fisik yang baik. Khususnya tidak dapat mengembangkan atau memaksimalkan daya ledak otot tungkai dalam memberikan pengaruh pada pelaksanaan *start*.

Suratmin (2018) menjelaskan bahwa berbagai gerakan-gerakan olahraga banyak melibatkan kemampuan otot-otot tungkai. Kemampuan otot-otot tungkai dapat menghasilkan kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan daya tahan. Atlet dapat melakukan gerakan yang lebih efisien, apabila ditunjang dengan *power* otot tungkai yang besar. Untuk itu peneliti dan sebagai pembina ekstrakurikuler cabang renang perlu memberikan pelatihan darat (*dry land*) dalam bentuk pelatihan *plyometric* guna menunjang daya ledak otot tungkai saat atlet melakukan teknik *start* dalam olahraga renang.

Pembina ekstrakurikuler cabang renang di SMA Negeri 2 Kuta perlu mengamati, mengevaluasi, dan memutuskan akan mengganti program latihan darat (*dry land*) yang selama ini diberikan kepada atletnya (metode konvensional). Dalam penelitian ini peneliti akan memberikan pelatihan *plyometric reaction box jump* dan pelatihan *plyometric stair jump*. Kedua metode pelatihan ini dipandang oleh peneliti dan didukung berdasarkan teori dapat meningkatkan program peningkatan kondisi fisik ekstremitas bawah berupa (*power*) pada otot tungkai sehingga dapat memberikan pengaruh pada hasil jarak lompatan *start*. Sehingga kelemahan dan kekhawatiran pelatih terhadap penampilan atletnya terjawab.

Menurut paparan permasalahan dan evaluasi yang dihadapi oleh pelatih ekstrakurikuler renang di SMA Negeri 2 Kuta untuk meningkatkan performa atletnya dalam melakukan *start* adalah dengan memberikan pelatihan *plyometric reaction box jump* dan *plyometric stair jump*. Dua metode pelatihan tersebut dapat meningkatkan kondisi fisik seorang atlet khususnya dalam hal daya ledak (*power*) otot tungkai. Dari hasil pengamatan kebanyakan atlet belum mampu menggunakan

start sebagai senjata awal untuk mengikuti lomba renang, karena atlet kurang optimal dalam penggunaan daya ledak otot tungkainya.

Peneliti di sini akan memberikan pelatihan darat (*dry land*) kepada atlet ekstrakurikuler renang di SMA Negeri 2 Kuta dan memfokuskan pada peningkatan kondisi fisik memberikan pelatihan *plyometric reaction box jump* dan *plyometric stair jump*. Oleh karena itu komponen biomotor yang dibutuhkan untuk mendukung daya ledak otot tungkai dalam pelaksanaan teknik *grab start* dan *track start*, peneliti memberikan kedua latihan tersebut, karena peneliti beranggapan kedua metode pelatihan tersebut merupakan bentuk pelatihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai yang kemiripan gerakan pelaksanaannya mirip dengan *aba-aba start*, yang pada awalnya kita hanya memberikan pelatihan *static front box jump* tanpa ada *aba-aba* dalam pelaksanaannya. Sedangkan pelatihan *stair jump* dapat membantu membangkitkan daya ledak otot tungkai secara landai, bertahap, dan menantang. Pada awalnya kita memberikan pelatihan *squat jump* yang hanya statis pergerakannya di tempat saja. Pelatihan *reaction box jump* dan pelatihan *stair jump* dari sarana dan prasarana kedua metode pelatihan tersebut telah tersedia di areal latihan, di lingkungan rumah, dan lingkungan sekolah. Setidaknya pelatih telah memanfaatkan prasarana dan sarana yang ada di lingkungan kita, memberikan alternatif dan variasi dalam pemberian program pembentukan kondisi fisik khususnya daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas, pengamatan, dan pengalaman di lapangan, dalam rangka meningkatkan kondisi fisik dalam mencapai sasaran yang telah ditetapkan dalam program pelatihan darat, khususnya otot

tungkai perenang sangat berperan memberi pengaruh terhadap jauhnya lompatan saat melakukan *start*. Berdasarkan ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Plyometric* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Hasil Jarak Lompatan *Start Renang*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terlihat adanya beberapa hal yang masih perlu mendapat penanganan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler renang di SMA Negeri 2 Kuta sebagai berikut.

- 1.2.1 Capaian prestasi ekstrakurikuler cabang renang SMA Negeri 2 Kuta menurun. Hal ini dapat dilihat dari perolehan medali yang diraih oleh atlet renang SMA Negeri 2 Kuta pada kegiatan PORJAR cenderung menurun dari tahun ke tahun.
- 1.2.2 Kondisi fisik penunjang keterampilan dalam pelaksanaan *start* belum optimal. Hal ini mengakibatkan atlet kurang maksimal dalam melakukan *start* sehingga berpengaruh buruk terhadap hasil jarak lompatan *start*.
- 1.2.3 Pemberian pelatihan ekstremitas bawah *power* otot tungkai yang dimiliki oleh atlet renang SMA Negeri 2 Kuta masih rendah dan perlu ditingkatkan melalui pelatihan *plyometric* yang bervariasi. Hal ini dikarenakan atlet hanya diberikan pelatihan secara konvensional saja.
- 1.2.4 Pemberian pelatihan *power* otot tungkai dalam bentuk pelatihan *plyometric reaction box jump* dan *plyometric stair jump* diharapkan dapat meningkatkan

lompatan *start* atlet renang SMA Negeri 2 Kuta.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat ruang lingkup permasalahan dalam pembelajaran ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kuta sangat luas dan kompleks, maka dilakukan pembatasan sebagai berikut.

1.3.1 Penelitian ini terbatas pada pemberian pelatihan *plyometric reaction box jump* dan *plyometric stair jump* guna meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.

1.3.2 Penelitian ini terbatas pada pemberian kondisi fisik ekstremitas bawah berupa daya ledak (*power*) otot tungkai saat melakukan lompatan *start* dalam cabang olahraga renang pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler masih lemah.

1.3.3 Penelitian ini tidak terbatas pada penerapan salah satu teknik *start* saat melakukan lompatan *start* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, adapun rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

1.4.1 Apakah terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai dan hasil jarak lompatan *start* renang antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box jump* dan kelompok peserta didik yang mengikuti

pelatihan *plyometric stair jump* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cabang renang?

1.4.2 Apakah terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box jump* dan kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cabang renang?

1.4.3 Apakah terdapat perbedaan hasil jarak lompatan *start* renang antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box jump* dan kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cabang renang?

1.4.4 Apakah pelatihan *plyometric reaction box jump* lebih baik jika dibandingkan dengan pelatihan *plyometric stair jump* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cabang renang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1.5.1 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai dan hasil jarak lompatan *start* renang antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box jump* dan kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cabang renang.

1.5.2 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box*

jump dan kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cabang renang.

1.5.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil jarak lompatan start renang antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box jump* dan kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cabang renang.

1.5.4 Untuk mengetahui apakah pelatihan *plyometric reaction box jump* lebih baik jika dibandingkan dengan pelatihan *plyometric stair jump* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cabang renang?

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu keolahragaan pada khususnya, mengenai pengaruh pelatihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai dan hasil jarak lompatan *start* pada peserta ekstrakurikuler renang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan antusias peserta didik dalam latihan renang sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam perlombaan renang.
2. Bagi guru pembina, penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam pemberian pelatihan darat ekstrakurikuler renang.
3. Bagi sekolah penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu keunggulan di dalam proses pembelajaran ekstrakurikuler renang serta dapat meningkatkan prestasi renang peserta didik di sekolah tersebut.
4. Bagi peneliti dapat dimanfaatkan sebagai kajian ilmiah dan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya

