

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang banyak diminati karena memberikan manfaat kesehatan sekaligus tantangan fisik. Olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, tanpa memandang usia maupun status sosial ekonomi. Dalam konteks olahraga prestasi, renang termasuk dalam cabang yang sangat kompetitif dan memerlukan kemampuan fisik serta teknik yang baik. Berdasarkan Undang-Undang Keolahragaan Nomor 11 Tahun 2022, olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara berjenjang dan terencana untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya melalui pembinaan atlet secara sistematis.

Renang terdiri dari beberapa gaya, antara lain gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu (Haller, 2006). Di antara keempatnya, gaya bebas dinilai sebagai yang paling cepat dan efisien, sehingga sering digunakan dalam nomor perlombaan jarak pendek, seperti 50 meter gaya bebas. Untuk mencapai kecepatan maksimal pada gaya ini, dibutuhkan koordinasi gerakan yang baik serta komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan daya ledak otot, khususnya pada tungkai.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Februari hingga 11 Maret 2025 di *Wahoo swimming club* Medan menemukan bahwa beberapa atlet mengalami kesulitan dalam menghasilkan kecepatan saat melakukan gaya bebas. Saat dilakukan latihan tanpa bantuan tangan, tampak bahwa gerakan kaki tidak cukup kuat, hempasan air yang dihasilkan minim, dan dorongan ke depan tidak

maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa *power* otot tungkai para atlet masih tergolong rendah, sehingga tidak mampu memberikan kontribusi maksimal terhadap kecepatan renang mereka.

Rendahnya *power* otot tungkai ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurang tepatnya metode latihan fisik. Meskipun klub telah menerapkan latihan fisik, namun intensitas dan variasinya masih sangat terbatas, yaitu hanya dilakukan sekali dalam sebulan, dan belum secara khusus menyasar pada pengembangan daya ledak otot tungkai. Padahal, dalam renang, terutama 50 meter gaya bebas, *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam fase *start*, tolakan dari dinding kolam, hingga gerakan kaki selama berenang.

Power merupakan kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga secara eksplosif dalam waktu singkat, yang merupakan hasil kombinasi antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Dalam renang, *power* ini sangat menentukan performa atlet dalam mencapai kecepatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, daya tahan otot dan koordinasi juga menjadi komponen penting yang mendukung kerja *power* selama perlombaan.

Untuk mendukung hasil observasi, peneliti juga melakukan tes awal berupa tes *vertical jump* dan tes kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada tanggal 14 Maret 2025. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kategori rendah dalam aspek *power* tungkai dan kecepatan renang. Sebanyak 6 atlet berada dalam kategori kurang pada tes *vertical jump*, dan 2 lainnya dalam kategori sangat kurang. Sementara itu, hasil tes renang menunjukkan bahwa hanya 1 atlet masuk kategori cukup, sisanya berada pada kategori kurang hingga kurang sekali.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan bentuk latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, peneliti memilih menerapkan latihan *single leg depth jump* dan *depth jump*, karena keduanya merupakan bentuk latihan pliometrik yang fokus pada peningkatan *power* tungkai. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan dorongan yang kuat dan cepat di dalam air. Selain itu, latihan ini juga belum pernah diterapkan sebelumnya di klub, sehingga diharapkan dapat menjadi pendekatan baru yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk membuka penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Single leg depth jump* Dan *Depth jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putra Umur 14-15 Tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan Tahun 2025”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasikan masalah yang ada dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kondisi kemampuan *power* otot tungkai atlet putra usia 14–15 tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025 berada pada tingkat yang perlu dikembangkan untuk mendukung performa renang.
2. Kondisi kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra usia 14–15 tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025 menunjukkan performa yang masih dapat ditingkatkan melalui latihan yang tepat.
3. Latihan fisik yang terstruktur dan fokus pada otot tungkai diyakini mampu meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai atlet putra usia 14-15 tahun

(KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025.

4. Latihan yang menargetkan eksplosivitas otot tubuh bagian bawah dapat berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra usia 14–15 tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025
5. Penerapan latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* secara terprogram dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai atlet putra usia 14–15 tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025.
6. Latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* juga berpotensi meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra usia 14–15 tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025 melalui peningkatan daya dorong dari tungkai.

1.3. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “pengaruh latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah yaitu: apakah terdapat pengaruh latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025?

1.5. Tujuan Penelitian

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah

dikemukakan maka yang menjadi tujuan penelitian adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan tahun 2025.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah penelitian dan mengetahui hasil penelitian, semoga bermanfaat untuk:

1. Kegunaan teoritis :

Diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga sepak bola dan menjadi salah satu faktor pertimbangan saat melakukan penelitian olahraga renang, khususnya dalam hal *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

2. Kegunaan Praktis

- a. Mengetahui sejauh mana pengaruh dari kedua jenis latihan tersebut berdampak pada peningkatan kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
- b. Memberikan pemahaman kepada pembina, dan pelatih akan metode latihan yang efisien dalam peningkatan kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang.
- c. Menambah wawasan bagi peneliti, pembina, pelatih dan atlet dalam mempraktikkan latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet.