

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan menuju kepada kesehatan jasmani dan rohani masyarakat, serta ditujukan kepada pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Selain itu prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan yang tinggi, sehingga olahraga memiliki peran yang cukup vital dalam pembentukan karakter suatu bangsa. Renang termasuk olahraga yang dapat mewujudkan beberapa tujuan tersebut karena renang bukan ditujukan hanya untuk rekreasi ataupun kesehatan saja melainkan juga untuk prestasi yang mengangkat harkat martabat suatu bangsa.

Suatu prestasi olahraga yang hendak dicapai secara maksimal, sesuai dengan harapan yang diinginkan akan dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang terarah serta dilakukan secara efektif dan efisien. Hal ini sangat penting, mengingat untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan adanya dukungan dan kerja sama dari berbagai bidang ilmu, sebagaimana dikatakan Bompas (1990 : 5) diantaranya “ Anatomi, Fisiologi, Biomekanika, Statistik, Tes dan Pengukuran, Kesehatan Olahraga, Sosiologi, Sejarah, Ilmu Gizi, Pendidikan, Belajar Gerak dan Psikologi ”.

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dewasa ini membawa dampak dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Khususnya cabang olahraga renang mengalami kemajuan yang sangat pesat, sehingga perkembangan ini mendorong para Pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon – calon atlet yang berbakat.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani. Renang juga banyak digemari masyarakat, khususnya para remaja dan anak – anak. Oleh karena itu, di Indonesia khususnya di kota – kota besar tersedia fasilitas kolam renang yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dengan baik.

Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus dimulai dari usia dini untuk dapat memperoleh bibit olahragawan yang berbakat dan berpotensi untuk dibina lebih lanjut. Pemberian berbagai bentuk latihan yang sesuai jika dilakukan secara teratur dapat membantu untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga renang diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik yang prima. Seperti yang dikatakan M.Sajoto (1998 : 57) “ kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi ”.

Salah satu gaya yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan renang adalah gaya bebas atau *crawl stroke*. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dari semua gaya yang terdapat dalam cabang olahraga renang. Sesuai dengan pendapat Thomas (2003 : 13) yang menyatakan bahwa “ Gaya bebas adalah satu – satunya gambaran berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang anda akan dinilai”. Dari pernyataan tersebut membuktikan bahwa gaya bebas atau *crawl stroke* merupakan gaya tercepat.

Dalam gaya bebas gerakan maju ke depan lebih banyak diakibatkan oleh gerakan lengan, hal ini sesuai dengan pendapat Sukintaka (1983:9) yang menjelaskan bahwa “Dalam renang gaya bebas gerakan maju ke depan sebagian besar ditentukan oleh gerakan lengan, sedangkan gerakan kaki terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan kaki lebih mempengaruhi keseimbangan renang gaya bebas. Untuk menghasilkan gerakan kaki yang maksimal seorang perenang harus menguasai teknik kayuhan kaki yang baik dan benar. Selain itu, kemampuan *power* otot tungkai juga sangat mempengaruhi hasil kecepatan berenang gaya bebas. Oleh karena itu, kemampuan gerakan kaki harus dilatih dan ditingkatkan.

Saifuddin (1997:56) mengemukakan bahwa “Otot tungkai atas (otot pada paha) dibagi atas tiga golongan, yaitu : Otot *Abductor* terdiri dari *muskulus abductor maldanus* sebelah dalam, *maskulus abductor brevis* sebelah tengah, *maskulus abductor longus*. Selanjutnya otot tungkai bawah terdiri dari : 1) Otot tulang kering depan *muskulus tibialis anterior*, 2) *Muskulus ekstensor talangus longos*, 3) Otot kedang jempol, 4) urat *akiles*, 5) Otot ketul empu kaki panjang, 6) Otot tulang betis belakang (*musculus tibialis posterior*), otot kedang jari bersama”.

Club Tirta Prima Selayang Medan merupakan *club* renang yang sudah turut bersaing dalam perlombaan renang tingkat nasional. Tidak jarang atlet *club* ini mewakili Sumatera Utara dalam *event* tingkat nasional seperti : Walad Irawan, Bebbly Wep Tarigan, Daniel Siagian, Febridi, Annes Siregar, Santi Ramadhani, Indah Puspita Sari Yang tergabung dalam Tim PON di Kaltim 2008, tahun 2008 Yafila Kania Irianto meraih perak pada *event* 0₂SN. Dan banyak lagi kontribusi *Club* Tirta Prima untuk Sumatera Utara dalam mengikuti kejuaraan renang tingkat nasional. Bahkan tahun 2006 Andrew S Budiman sewaktu masih menjadi atlet

club tersebut mewakili Indonesia pada kejuaraan pelajar tingkat ASEAN yang dilaksanakan di Jakarta.

Setelah peneliti melakukan wawancara pada tanggal 2 Desember 2011 dengan Koordinator pelatih *club* ini, ternyata *club* ini memiliki sekolah renang untuk anak – anak yang usianya rata – rata dibawah 10 tahun. Dimana latihan dilakukan 2 kali dalam 1 minggu. Tujuan dari *club* renang itu bukan hanya untuk melatih anak – anak bisa berenang saja melainkan juga sebagai pembibitan atlet masa depan *Club* Tirta Prima. Oleh karena itu, setelah murid sekolah tersebut sudah dapat berenang dengan cukup baik akan dipindahkan ke club untuk dibina menjadi atlet dengan latihan yang lebih intensif yaitu selama 4 kali dalam seminggu yang terdiri dari beberapa kelompok sesuai dengan tingkatan kemampuan berenang masing – masing. Yang mana setiap kelompok dilatih oleh seorang pelatih. Dari keterangan koordinator pelatih *club* tersebut, menurut peneliti proses latihan yang dilakukan *club* tersebut terstruktur dengan baik.

Namun walaupun demikian bukan berarti *club* tersebut tidak mempunyai masalah. Sebab pada waktu seleksi Kejurnas Renang Antar Propinsi Sumut (KRAPSI) pada tanggal 19 Maret 2010, tidak satupun atlet putera mereka yang mampu menembus limit waktu gaya bebas 50 meter yang dipatokkan oleh Pengda PRSI Sumut sebagai syarat untuk lolos Kejurnas Renang Bulan Oktober tahun 2010 di Semarang lalu. Berdasarkan informasi yang saya peroleh dari salah satu pelatih *club* itu yang bernama Ibu Prima Dewi Purnomo pada tanggal 25 Februari 2011, limit waktu gaya bebas 50 meter putera yang ditentukan untuk lolos pada *event* nasional itu antara lain :

- Kelompok Umur (KU IV usia 10 tahun kebawah) limit waktunya 34,34 detik
- Kelompok Umur (KU III usia 11-12 tahun) limit waktunya 29,64 detik
- Kelompok Umur (KU II usia 13-14 tahun) limit waktunya 27,97 detik
- Kelompok Umur (KU I usia 15-17 tahun) limit waktunya 26,31 detik

Dari empat limit waktu di atas, *Club* Tirta Prima lebih mengharapkan kelompok umur I dan II untuk dapat menembus limit waktu itu, karena pada kelompok umur ini para atlet putera mereka seluruhnya sudah menguasai teknik gaya bebas dengan baik. Menurut pelatih dan pengamatan penulis selama melakukan observasi di *club* tersebut, faktor utama penyebab kegagalan ini adalah kemampuan power otot tungkai kaki para atlet putra itu kurang maksimal, serta masih menunjukkan prestasi yang kurang maksimal. Maka penulis menarik kesimpulan setelah mengalami pengamatan dan observasi dan mengukur tingkat power otot tungkai dengan menggunakan alat tes *power* otot tungkai menggunakan *Vertical Jump* dan hasil renang gaya bebas, maka di dapat hasil mereka dalam kategori Kurang Sekali. Adapun Daftar nama–nama atlet beserta hasil tes terdapat dalam lampiran.

Dari hasil data *pre-test vertical jump* dan renang 50 meter gaya bebas yang telah terlampir, penulis tertarik untuk memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil renang gaya bebas. Peningkatan *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai bentuk latihan yang salah satu diantaranya adalah dengan latihan *plyometrics*. Bompa (1994:158) menyatakan bahwa “Latihan *plyometrics* dapat meningkatkan *power* otot

tungkai”. Ada beberapa latihan *plyometrics* yaitu : 1) *Double Leg Bound*, 2) *Knee Tuck Jump*, 3) *Incline Bound*, 4) *Split Squat Jump*, 5) *Lateral Bound*, 6) *Single Leg Speed Hop*, 7) *Side Hop*, 8) *Depth Jump*, 9) *Split Squat with Cycle*, 10) *Vertical Swing*, dst. Dari beberapa bentuk latihan *plyometrics* yang ada diatas, penulis tertarik untuk memilih dua bentuk latihan yang diyakini dapat meningkatkan *power* otot tungkai, yaitu latihan *Split Squat Jump* dengan latihan *Split Squat with Cycle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putera KU II club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil renang gaya bebas 50 meter? Apakah faktor kondisi fisik (*power* otot tungkai) mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter? Apakah latihan *Split Squat Jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan renang gaya bebas 50 meter? Apakah latihan *Split Squat With Cycle* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan renang gaya bebas 50 meter? Apakah latihan *Split Squat Jump* dan *Split Squat With Cycle* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan renang gaya bebas 50 meter? Manakah dari kedua bentuk latihan tersebut yang lebih baik meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis menentukan masalah yang akan penulis teliti untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Squat*

Jump dan *Split Squat With Cycle* Terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Usia 13 – 14 Tahun Atlet Putra *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra usia 13 – 14 tahun *Club Tirta Prima Selayang Medan tahun 2012*?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat With Cycle* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra usia 13 – 14 tahun *Club Tirta Prima Selayang Medan tahun 2012*?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Squat Jump* dengan latihan *Split Squat With Cycle* terhadap peningkatan *power* otot tungkai usia 13 – 14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan tahun 2012*?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Split Squat Jump* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter usia 13 – 14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan tahun 2012*?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan *Split Squat With Cycle* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter usia 13 – 14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan tahun 2012*?

6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Squat Jump* dengan latihan *Split Squat With Cycle* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter usia 13 – 14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan* tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai usia 13–14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan* tahun 2012.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat With Cycle* terhadap *power* otot tungkai usia 13–14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan* tahun 2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Squat Jump* dengan latihan *Split Squat With Cycle* terhadap *power* otot tungkai usia 13–14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan* tahun 2012.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat Jump* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter usia 13–14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan* tahun 2012.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat With Cycle* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter usia 13–14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan* tahun 2012.

6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Squat Jump* dengan *Split Squat With Cycle* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter usia 13–14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan* tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Sebagai informasi dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk– bentuk latihan meningkatkan *power* otot tungkai.
2. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyaknya masalah dalam peningkatan prestasi olahraga renang.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan Pembina olahraga renang dalam menyusun program latihan.
4. Sebagai informasi bagi atlet renang betapa pentingnya latihan *Split Squat Jump* dan latihan *Split Squat With Cycle* terhadap *power* otot tungkai usia 13 – 14 tahun atlet putra *Club Tirta Prima Selayang Medan* tahun 2012