

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga renang salah satunya merupakan olahraga air yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat pada manusia. Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara, meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak-anak. Olahraga renang juga merupakan olahraga yang diajarkan dalam pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah.

Inovasi metode latihan dapat dilakukan melalui dua pendekatan. Pertama dengan mendifusikan penemuan-penemuan metode baru hasil penelitian ilmiah dan kedua menerapkan metode latihan yang relevan, selaras dengan perkembangan pemanfaatan bidang ilmu dan teknologi.

Pembinaan atlet menuju suatu prestasi puncak atau perlombaan merupakan suatu usaha yang harus dilaksanakan secara terprogram. Hasil perlombaan renang yang dicapai oleh para atlet, tidak semata-mata dimungkinkan oleh sarana yang ada dan juga bukan hasil jerih payah perorangan,

akan tetapi juga peranan dari usaha yang direncanakan berdasarkan penelitian ilmiah, pendekatan ilmiah dan teknologi. Penerapan teori dan teknologi ke dalam olahraga semakin dirasakan manfaatnya, terutama bagi olahraga prestasi dalam penampilan puncak.

Latihan pada saat ini tidak hanya sekedar berolahraga tetapi sudah merupakan proses yang kompleks. Dalam memahami permasalahan tersebut seorang pelatih harus membekali dirinya dengan ilmu yang cukup. Pembinaan olahraga renang sekarang tidak hanya dipengaruhi oleh pelatih dan atletnya, tetapi juga oleh ilmu khususnya ilmu keolahragaan. Pada umumnya banyak para atlet bahkan pelatih yang selama ini percaya bahwa lebih banyak melakukan latihan fisik berarti lebih baik. Sebenarnya yang menentukan keberhasilan seorang atlet bukannya seberapa berat atau seberapa banyak atlet itu berlatih, tetapi yang terpenting adalah keakuratan intensitas latihan.

Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam pembinaan teknik, taktik serta mental selanjutnya. Semua komponen biomotor harus dapat dikembangkan untuk menunjang prestasi atlet. Dengan modal fisik yang prima tentunya atlet akan dapat menguasai tahap latihan selanjutnya. Olahraga renang di Klub Renang Prima Tirta Medan merupakan bentuk pembinaan prestasi olahraga renang. Untuk peningkatan prestasi olahraga renang khususnya Klub Renang Tirta Medan diperlukan latihan yang intensif. Pembinaannya meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan mental.

Renang memerlukan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat. Unsur kondisi fisik yang diperlukan pada

renang antara lain, power, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, fleksibilitas.

Pengamatan terhadap aktivitas fisik yang dilakukan sewaktu olahraga renang, Tampak jelas aktivitas fisik tersebut berupa aktivitas “intermitten” artinya suatu bentuk aktivitas yang terdiri dari interval kerja (work interval) yang diselingi dengan interval istirahat (relief interval). Dalam metode latihan renang belum dijalankan bentuk-bentuk latihan fisik secara akurat dengan penggunaan sistem energi utama. Fox, E.L, Bowers R.W. (1994:298) telah menyebutkan berbagai metode latihan. Salah satu metode yang paling banyak dikaji adalah “Circuit Training” dan “Interval Training”.

Latihan sirkuit (*circuit training*) adalah cara latihan dimana regu dikelompokkan dan setiap kelompok melakukan suatu cara latihan dimana regu dikelompokkan dan setiap kelompok melakukan suatu cara latihan, pada waktu yang ditetapkan kelompok-kelompok tersebut berganti tempat. Sedangkan menurut Harsono (1988:227) *circuit training* adalah suatu system latihan kondisi fisik yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen *power*, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen fisik lainnya.

Metode latihan interval adalah metode latihan, di mana atlet bergantian melakukan aktivitas antara interval kerja dengan interval istirahat. Latihan interval merupakan satu-satunya metode latihan yang mempunyai variasi dan dapat diatur untuk mengembangkan sistem energi utama (Fox, E.L, Bowers R.W., 1994: 313).

Pada renang gaya dada, gerakan dominan adalah kecepatan dan daya tahan, namun power otot tungkai pada atlet juga sangat mempengaruhi kecepatan renang. Karena *Power* merupakan salah satu komponen biomotorik yang memiliki peranan yang besar, untuk meningkatkan prestasi kecepatan renang gaya dada. Lompatan start dalam gaya dada sama seperti untuk gaya bebas dan kupu-kupu. Namun tidak seperti gaya renang lainnya, tidak ada tendangan pada saat masuk ke air. Sebaliknya, perenang mempertahankan posisi yang efisien yang berkesinambungan sampai mereka merasakan penurunan kecepatan pada saat mereka melakukan tarikan lengan. Kemudian pada saat berbalik arah, juga dibutuhkan *power* otot tungkai. Dimana pada saat gerakan berbalik arah, maka perenang akan melakukan tolakan kedinding kolam. Dan *power* otot tungkai sangat berpengaruh dalam gerakan berbalik ini.

Power otot tungkai sangat diperlukan pada saat melontar dan melecut. Otot tungkai yang berfungsi dalam melontarkan tubuh ke arah horisontal, yaitu: *Fleksi* : *m.semimbranosus*, *m biceps femoris*, *m. semitendineosus*, *m. gracilis*, *m.sartorius*, *m. popliteus*, *m. gastroknemius*. *Extensi*: *m. rektus femoris*, *m. vastus medialis*, *m.vastusintermedialis*, *m. tensorfasiselatae*. *m. vastus laturalis*.

Penting untuk diketahui bahwa pada dasarnya faktor utama *power* otot tungkai adalah kekuatan dan kecepatan, disamping juga dipengaruhi oleh teknik dan koordinasi gerakan. *power* otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kecepatan dan koordinasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan.

Club Tirta Prima – Medan adalah salah satu club renang yang tengah berkembang saat ini. Club Tirta Prima memiliki atlet-atlet yang telah berprestasi tidak hanya di tingkat daerah tetapi juga pada tingkat nasional, seperti pada event POMNAS 2009, Daniel mampu meraih 3 medali emas, Yafila Kania Irianto meraih perak pada event O2SN tahun 2009, Walad Wirawan dan Anes E.P Siregar tergabung didalam tim PON Kaltim tahun 2008, bahkan pada tahun 2006 Andrew S. Budiman sewaktu masih berada di club tersebut, mewakili Indonesia pada kejuaraan pelajar tingkat ASEAN. Dan masih banyak lagi prestasi-prestasi yang telah diraih atlet-atlet yang berasal dari Club Tirta Prima

Walaupun Klub Tirta Prima memiliki program pembinaan yang berkesinambungan dan juga terstruktur dengan baik, bukan berarti Klub Tirta Prima terbebas dari masalah.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada Klub Tirta Prima Selayang Medan, pelatih menyatakan bahwa terdapat suatu permasalahan dalam pembinaan. Misalnya pada *power* otot tungkai dinilai memang terdapat suatu masalah yaitu sulitnya meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet Klub Tirta Prima Selayang Medan. Menurut pelatih, sulitnya meningkatkan *power* otot tungkai dalam melaksanakan latihan fisik disebabkan karena atlet cenderung bosan dengan latihan yang diberikan, kemudian terkadang bentuk latihan yang sering digunakan akan membuat atlet jenuh dan tidak serius melakukannya. Sehingga memang dibutuhkan model-model terbaru dalam upaya meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai ini. Sementara itu, menurut pelatih *power* otot tungkai merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan dalam perenang gaya dada,

dimana pada saat melakukan *start*, berbalik arah dan pada saat kaki mendorong untuk kecepatan renang. Kemudian luncuran dalam *start* dan berbalik yang dilakukan atlet pada saat berlatih dan bertanding kurang menurut pelatih. Dan latihan di darat sangat sedikit, atlet lebih banyak berlatih didalam air. Ini lah permasalahan yang ada di Klub Tirta Prima Medan Selayang.

Berdasarkan pengamatan yang telah saya lakukan, para atlet tirta prima sudah memiliki teknik berenang yang cukup baik namun para atlet tersebut terlalu banyak berlatih di dalam kolam (berenang) dan kurang berlatih di darat, sedangkan Dadeng Kurnia dan Murni mengatakan bahwa “latihan fisik bagi tercapainya prestasi maksimal dalam olahraga renang harus dikembangkan di darat.”

Berdasarkan permasalahan ini, sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di klub tirta prima selayang Medan yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dengan *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014”.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang telah diuraikan penulis di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot tungkai dalam olahraga renang? Apakah latihan *circuit training* dapat mempengaruhi *power* otot tungkai atlet renang prima tirta selayang Medan? Apakah latihan *interval training* dapat mempengaruhi *power*

otot tungkai atlet renang prima tirta selayang Medan? Apakah motivasi berlatih atlet rendah? Apakah penerapan program latihan yang salah? Apakah *power* otot tungkai atlet tirta prima selayang Medan meningkat?.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, begitu banyak faktor-faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai. Untuk itu, ruang lingkup dalam penelitian ini perlu dibatasi. Dengan pembatasan masalah tersebut di atas, maka penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (*independent variable*), yaitu: *circuit training* dan *interval training* sebagai variabel bebas. Sedangkan, *power* otot tungkai dalam penelitian ini sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan uraian pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014.
2. Apakah Terdapat Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk Mengetahui Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014.
2. Untuk Mengetahui Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014.

F. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai informasi bagi pecinta renang dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
2. sebagai informasi bagi pelatih club tersebut pada khususnya maupun bagi pelatih renang pada umumnya tentang kontribusi latihan *circuit training* dan *interval training*.