

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada perkembangan cabang olahraga renang saat ini menunjukkan kemajuan, hal ini terbukti dengan banyaknya peminat dari berbagai kalangan seperti anak – anak, remaja, dewasa, bahkan juga lansia tergantung dari tujuan mereka meminati olahraga renang ini. “Undang – Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 17 Bab VI menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi” (Irianto, 2020, hlm.1). Adapun menurut Kurniawan & Winarno (2020) mengemukakan bahwa “Banyak yang melakukan kegiatan renang dengan tujuan yang berbeda – beda yaitu ada untuk meraih prestasi, melatih tubuh agar sehat, maupun sekedar mengisi waktu luang atau rekreasi” (hlm.544). Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa orang – orang yang meminati olahraga renang memiliki tujuan yang berbeda – beda yaitu untuk meraih prestasi, menjadikan tubuh menjadi sehat dan juga hanya sekedar untuk mengisi waktu luang atau rekreasi.

Olahraga renang memiliki banyak manfaat diantaranya yaitu meningkatkan kebugaran jasmani, membentuk otot karena pada saat berenang semua otot yang ada didalam tubuh bergerak, kemudian meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Ishak, Hasmarita dan Harja (2020) “renang adalah gerakan saat kita berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya didalam air” (hlm.40). Adapun menurut Rizkiyansyah & Mulyana (2019) “renang adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh keatas permukaan air” (hlm.1). Dengan demikian olahraga renang hampir menggunakan seluruh komponen tubuhnya untuk membuat tubuh mengapung keatas permukaan air, mulai dari gerakan kaki, gerakan tangan dan juga gerakan mengambil nafas yang kemudian disatukan menjadi suatu rangkaian gerak yang sistematis, efektif dan efisien.

Cabang olahraga renang terdapat beberapa macam gaya yang populer, menurut Laksana, Adnyana, Pranata dan Dewi (2021) “Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya, gaya renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung dan gaya *dolphin* (kupu – kupu)” (hlm.115). Menurut Tahapary & Syaranamual (2020) “Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun keatas dan kebawah” (hlm.32). Adapun menurut Kurniawan & Winarno (2020) “Renang gaya bebas adalah gaya renang yang dinilai paling cepat, efisien dan sederhana” (hlm.545). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas merupakan gaya renang paling cepat, efisien dan sederhana dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Dapat dilihat dari posisi badan dan gerakannya, renang gaya bebas hanya memiliki sedikit hambatan di air.

Olahraga renang dalam olahraga prestasi yang dilombakannya adalah kecepatan. Keberhasilan seorang atlet renang ditentukan oleh kecepatan ketika berenang saat dalam kejuaraan. Menurut Shava, Kusuma dan Rustiadi (2017) mengemukakan bahwa “Kecepatan merupakan komponen terpenting dalam olahraga, khususnya renang, karena kecepatan tersebut diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal” (hlm.267). Dari kutipan tersebut jelas bahwa kecepatan dalam olahraga renang sangat penting untuk mencapai performa yang baik dalam sebuah perlombaan. Untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal tentunya atlet harus sudah menguasai teknik – teknik gaya renang yang efektif dan efisien. Selain itu juga atlet harus ditunjang dengan latihan – latihan yang bisa membantu untuk mencapai kecepatan yang maksimal.

Latihan dalam olahraga prestasi tentunya sangat penting untuk meningkatkan kebugaran dan memperbaiki teknik – teknik bagi seorang atlet. Menurut Chan (2012) “Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh” (hlm.2). Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur,

terencana dan adanya pengulangan dapat mempertahankan bahkan meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Dengan dilakukannya latihan yang terstruktur dan terencana juga dapat membantu atlet untuk mencapai tujuannya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis sebagai asisten pelatih salah satu *club* renang yang ada di kota Tasikmalaya yaitu *Sukapura Swimming Club* (SSC Tasikmalaya) terdapat sebuah permasalahan pada anggota renang. Pada saat perenang melakukan renang gaya bebas sepanjang 200 meter, penulis mengamati adanya penurunan performa pada gerakan kaki sehingga perenang tidak mampu mempertahankan kecepatannya. Dilihat dari penguasaan teknik nya sudah bagus, penurunan performa pada perenang itu terjadi karena daya tahan otot tungkai masih lemah sehingga bisa dikatakan kondisi fisik seorang atlet tersebut masih sangat kurang. Menurut Nur & Pramono (2021) “Berenang gaya bebas 200 meter merupakan olahraga air yang menempuh jarak 200 meter yang dilakukan dengan waktu yang relatif lama, olahraga ini memerlukan sistem energy daya tahan aerobic, waktu yang diperlukan untuk berenang 200 meter dibutuhkan lebih dari 2 menit” (hlm.112). Kemudian menurut Supriyoko & Mahardika (2018) “Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga” (hlm.282). Menurut Prakoso & Sugiyanto (2017) mengemukakan bahwa “Daya tahan otot diistilahkan dengan *strength endurance* adalah kemampuan seluruh organism tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut *strength* dalam waktu yang lama” (hlm.154). Dalam renang gaya bebas, otot tungkai sangat berpengaruh terhadap kecepatan berenang, hal ini disampaikan juga oleh Kurniawan & Winarno (2020) bahwa “Pada saat melakukan renang gaya bebas diperlukan otot tungkai yang kuat untuk mendapatkan dorongan yang kuat pada tungkai” (hlm.546). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang aktivitasnya. Dalam renang gaya bebas 200 meter daya tahan otot tungkai sangat diperlukan, seperti dalam permasalahan ini daya tahan otot tungkai perenang

masih lemah, oleh karena itu latihan – latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai perlu dilakukan untuk mencapai kecepatan renang yang maksimal.

Dari permasalahan diatas, penulis ingin memecahkan permasalahan melalui pemberian variasi latihan *skipping* kepada para anggota renang *Sukapura Swimming Club*. “Loncat tali (*skipping*) yaitu sebuah gerakan meloncat melewati tali dari kepala hingga kaki yang dilakukan dengan kedua kaki secara bersama – sama” (Sina & Pelariyanto, 2020, hlm.179). Latihan *skipping* menurut sudut pandang peneliti dinyatakan efektif untuk meningkatkan otot tungkai. Hal ini disampaikan oleh Sina & Pelariyanto (2020) “pada beberapa cabang olahraga yang memerlukan komponen *power*, metode latihan loncat tali dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai” (hlm.179). Adapun menurut Kusuma et al (2018) “Tujuan dari loncat tali (*skipping*) ini yaitu melatih keterampilan melompat dan meloncat, melatih keterampilan koordinasi antara kedua tangan dan kaki, melatih otot tungkai untuk mendapatkan hasil yang baik” (hlm.99). Jadi penulis fokus menekankan terhadap variasi latihan *skipping* untuk anggota renang *Sukapura Swimming Club* (SSC Tasikmalaya).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis tertarik dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Implikasinya Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 200 Meter” pada anggota renang *Sukapura Swimming Club* Kota Tasikmalaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *skipping* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai?
- 2) Apakah terdapat implikasi yang berarti dari variasi latihan *skipping* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter?

### 1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan ciri – ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Renang adalah gerakan saat kita berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya didalam air (Ishak et al., 2020, hlm.40). Renang dalam penelitian ini merupakan suatu cabang olahraga yang penulis pilih untuk dijadikan sebagai bahan eksperimen terhadap pemberian *treatment* variasi latihan *skipping* untuk mencapai prestasi yang maksimal. Gaya renang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah renang gaya bebas.
- 2) Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun keatas dan kebawah (Tahapary & Syaranamual, 2020, hlm.32). Gaya bebas dalam penelitian ini adalah suatu gaya renang yang digunakan sebagai alat ukur dalam pemberian *treatment* variasi latihan *skipping* kepada anggota renang *Sukapura Swimming Club* yang kemudian diharapkan adanya peningkatan kecepatan pada anggota renang *Sukapura Swimming Club* dalam renang gaya bebas.
- 3) Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dalam waktu yang singkat (Faqih, 2013, hlm.3). Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan renang gaya bebas.
- 4) Daya tahan otot diistilahkan dengan *strength endurance* adalah kemampuan seluruh organism tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut *strength* dalam waktu yang lama (Prakoso & Sugiyanto, 2017, hlm.154). Daya tahan otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya tahan otot tungkai.

- 5) Loncat tali (*skipping*) yaitu sebuah gerakan meloncat melewati tali dari kepala hingga kaki yang dilakukan dengan kedua kaki secara bersama – sama (Sina & Pelariyanto, 2020, hlm.179). Loncat tali (*skipping*) dalam penelitian ini adalah sebuah *treatment* yang diberikan kepada sampel yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai yang implikasinya terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter pada anggota renang *Sukapura Swimming Club*.
- 6) Variasi adalah adanya keberagaman sesuatu yang terdiri dari bentuk dan sifat yang berbeda – beda antara satu dengan yang lainnya (Rusiadi, 2020, hlm.12). Variasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu gerakan yang berbeda dalam latihan *skipping*.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *skipping* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai.
- 2) Untuk mengetahui implikasi dari variasi latihan *skipping* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah :

- 1) Bagi pembaca, untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh variasi latihan *skipping* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai yang implikasinya terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter.
- 2) Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan dipakai sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.
- 3) Bagi penulis, penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk ilmu pengetahuan dalam penerapan ilmu yang berkaitan dengan pengaruh variasi latihan *skipping* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai yang implikasinya terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter.