

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembinaan prestasi olahraga di Gorontalo secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip pelatih/guruan agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dapat diterima secara *universal*. Tanpa berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan tidak sistematis metodis, maka prestasipun sulit dicapai.

Banyak perenang yang berlatih tetapi sebenarnya tak berlatih. Ini terjadi dikarenakan para perenang tidak memahami pengertian latihan berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang benar. latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah". Sistematis berarti berlatih secara teratur, terencana, terjadwal menurut pola dan sistem tertentu, metodis berurutan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Sedangkan berulang-ulang artinya gerakan dilakukan harus dilatihkan secara berulang kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Demikian pula juga pola serta koordinasi gerak semakin menghemat energi yang efisien. Beban kian hari kian bertambah artinya latihan yang dilakukan secara berkala dengan beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Misalnya, dalam latihan beban *weight training* untuk meningkatkan kekuatan otot-otot, beban yang diangkat harus semakin berat agar otot menjadi semakin kuat, sebab latihan dengan beban yang ringan tidak akan mungkin meningkatkan kekuatan otot.

Memperkuat peningkatan prestasi, latihan tidak cukup hanya dilakukan secara motorik saja tetapi harus dibarengi dengan metode latihan nir-motorik (tanpa gerakan). Persoalannya adalah banyak perenang yang tidak mau atau tidak berani berlatih dengan beban latihan yang melebihi kemampuannya. Padahal perenang tersebut mampu untuk menanggung beban yang lebih berat dari pada yang dipikirkannya.

Ini terjadi sebenarnya terletak pada kata hati "*inner speaking*" dari seorang perenang itu sendiri. Misalnya pada tes waktu untuk mengetahui penurunan waktu yang dicapai ada perubahan atau tidak, jika kata hati negatif, maka waktu tidak akan tercapai, sebaliknya apabila kata hati positif, maka waktu akan bisa tercapai. Karena itu, persoalan sebenarnya berakar pada perasaan semua, yaitu; adanya hambatan psikologis yang berpengaruh terhadap keterampilan fisik.

Prinsip latihan beban atau *Overload Principle* adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Perenang harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukannya saat itu, misalnya, perenang yang latihan dengan lambat 50 meter kemudian cepat 50 Meter, sebanyak 40 kali pada acara pertama kemudian mereka meningkatkan menjadi 50 kali pada acara berikutnya.

Setiap detik latihan, baik latihan untuk ketrampilan teknik dan fisik sekalipun perlu berpedoman pada prinsip beban lebih "*overload principle*" tersebut, sebab kalau beban latihan terlalu ringan, artinya dibawah kemampuannya, maka berapa lama pun perenang berlatih, betapa sering dia berlatih atau sampai bagaimana capaianpun dia mengulang-ulang latihan tersebut, prestasinya tidak akan meningkat.

Hal penting yang perlu diperhatikan dalam melakukan prinsip beban lebih adalah, beban tersebut masih berada dalam batas-batas kemampuan atlet untuk mengatasinya. Sebab kalau bebannya terlalu berat melebihi kemampuan perenang, maka perkembangan pun tidak akan mungkin tercapai.

Latihan yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga perenang. Karena itu, bukan mustahil jika latihan yang intensif dan berkesinambungan kadang-kadang bisa menimbulkan rasa bosan berlatih "*boredom*". Kalau rasa bosan sudah mulai berkecamuk pada perenang, gairah dan motivasinya biasanya menurun atau bahkan hilang sama sekali. Hal ini dapat juga menjadi penyebab penurunan prestasi, karena kebosanan merupakan musuh dari usaha peningkatan prestasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih. Caranya adalah dengan merencanakan dan menyelenggarakan latihan-latihan yang bervariasi bisa

berbentuk rekreatif dengan bola polo air. Unsur kemampuan yang dapat ditumbuhkan melalui pola air seperti daya tahan kekuatan, koordinasi gerak, kelincahan, dan kecepatan.

Untuk memperoleh pengertian tentang suatu hal secara menyeluruh, terlebih dahulu perlu memahami setiap bagian dari keseluruhan tersebut. Hal yang sama berlaku pula jika ingin memperoleh pengetahuan mengenai suatu gerak, misalnya start dalam suatu nomor perlombaan 50 meter gaya bebas, terlebih dahulu harus mengenal dan melatih setiap unsur atau bagian dari teknik start pada nomor renang perlombaan tersebut.

Pelaksanaan gerakan *start* tersebut menggambarkan bagaimana cara latihan dengan metode bagian, yaitu serangkaian gerak start yang dipecah-pecah sebelum dijalin dalam rangkaian gerak secara keseluruhan. Dengan metode latihan tersebut maka pada setiap tahapan latihan perenang dapat berkonsentrasi pada satu aspek saja dari keterampilan *skill* keseluruhan.

Biasanya bagian akan lebih mudah dikuasai dan lebih cepat dipelajari sehingga perenang akan merasa lebih puas dan percaya diri ketika melakukan gerakan keseluruhan.

Sebaliknya, metode bagian sering kali mengundang masalah, yaitu membutuhkan waktu yang lama untuk menguasai suatu ketrampilan. Persoalan terletak pada kemampuan memadukan bagian-bagian menjadi rangkaian gerak dengan koordinasi yang mulus. Karena itu, jika keterampilan dalam suatu cabang olahraga gerakannya secara relatif sederhana dan mudah dipahami atau dikuasai (misalnya meluncur dibawah permukaan air sambil melakukan gerakan dolphin), keterampilan seperti itu dapat dilatih sebagai satuan yang utuh, tak perlu dipilah-pilah menjadi beberapa bagian dan dipelajari atau dilatih bagian demi bagian.

Kalau perenang sering melakukan kesalahan gerak (misalnya kesalahan start sebelum masuk kedalam air), maka pelatih/guru dalam usahanya untuk memperbaiki kesalahan tersebut harus menekankan pada penyebab terjadinya kesalahan. Pelatih/guru harus berusaha untuk secara cermat mencari dan menemukan sebab-sebab timbulnya kesalahan. Karena itu, ada prinsip

mengatakan “*coach causes not symptoms*” maksudnya ialah latihan penyebab kesalahan, jangan gejala-gejalanya.

Misalnya, jika lompatan perenang tidak tinggi pada saat melakukan start, janganlah pelatih/guru mengatakan “lompatanmu jurang tinggi. Ayo, lompat lebih tinggi agar luncuranmu lebih jauh”. Yang mesti dicari adalah penyebabnya mengapa lompatan perenang itu tak bisa tinggi. Mungkin penyebabnya adalah tolakan kaki yang kurang kuat atau sikap diatas balok start yang kurang sempurna.

Kalau terjadi beberapa kesalahan sekaligus, mulailah memperbaiki salah satu teknik bagian dan jangan coba memperbaiki semua kesalahan secara sekaligus, jika salah satu teknik bagian telah berhasil diperbaiki, barulah berlatih ke teknik bagian lainnya. Sebagai contoh, seorang perenang melakukan tiga kesalahan teknik sekaligus melakukan start, misalnya sikap tubuh tidak membungkuk, kedua tangan tidak menempel pada lengan start bagian depan, dan kedua lutut kiri dan kanan tidak ditebuk sehingga tidak terjadi keseimbangan pada saat melakukan *start*. Dalam keadaan demikian, perbaikilah salah satu teknik bagian dahulu kemudian teknik bagian lainnya.

Sebelum perenang mengkhususkan dirinya dalam satu nomor perlombaan, sebaiknya perenang terlebih dahulu menerapkan prinsip perkembangan menyeluruh atau prinsip multikultural. Perenang perlu melibatkan diri dalam berbagai kegiatan fisik sehingga mengalami perkembangan yang menyeluruh dalam unsur-unsur kemampuan fisiknya, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Perkembangan multilateral tersebut, penting guna menunjang ketrampilan dalam nomor spesialisasinya kelak. Sebaliknya perenang muda jangan cepat membatasi diri dengan program latihan yang menjurus kepada kekhususan atau spesialisasi. Artinya jangan hanya melakukan latihan pada satu nomor saja.

Pada waktu latihan, stres yang dirasakan oleh perenang biasanya lebih ringan dibandingkan dengan stres yang dialaminya dalam pertandingan. Oleh karena itu, pada waktu latihan, pelatih/guru harus memasukkan bentuk-bentuk maupun variabel-variabel latihan yang kelak diperkirakan akan dijumpai perenang dalam pertandingan yang sebenarnya. Metode latihan demikian biasanya disebut

model training, yaitu latihan yang mirip atau menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sebenarnya.

Renang gaya bebas merupakan yang terbaru dari gaya renang yang diperlombakan, berenang gaya bebas memerlukan tenaga atau kekuatan yang besar, irama dan koordinasi gerakan yang baik. Bila seseorang telah mengetahui teknik berenang gaya bebas, maka ia akan berhasil menjadi peserta pertandingan. Oleh karena itu, untuk bisa menjayakan prestasi renang gaya bebas diperlukan fisik, dan teknik-teknik dasar renang yang terencana dan beresinambungan.

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani perenang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan gerakan-gerakan latihannya.

Dalam dunia pendidikan renang merupakan salah satu yang telah diajarkan di sekolah, baik ditingkat sekolah menengah pertama (SMP) maupun sekolah menengah atas (SMA). Renang mempunyai banyak teknik-teknik dasar yang harus diperhatikan. Berdasarkan pengamatan yang telah saya lakukan di SMP Negeri 9 Kota Gorontalo ketika kegiatan ekstrakurikuler cabang renang yakni kecepatan renang siswa masih tergolong rendah, khususnya dalam renang gaya bebas pada teknik meluncur dan saat tungkai melakukan gerakan tolakan berbalik atau dapat dikatakan sebagian besar siswa belum menguasai teknik dalam renangnya bebas.

Membahas mengenai renang dalam konteks secara umum terlihat sangat jelas banyak pemahaman yang kurang tentang renang. Hal ini dapat disebabkan antara lain karena proses latihan yang tidak memperhatikan kesesuaian metode dengan materi latihan yang diberikan, serta sarana dan prasarana latihan yang digunakan oleh guru masih kurang. Maka dari itu sangat diperlukan adanya pengembangan metodelatihan yang menarik, dikarenakan kurangnya pemahaman siswa, kurangnya sosialisasi terhadap masyarakat yang luas. Kemudian mengenai sarana dan prasarana itu sendiri berkaitan dengan pendanaan yang ada di sekolah-sekolah tergantung dari pemerintah pusat terkait dengan kemajuan pendidikan olahraga ditingkat nasional.

Sehubungan dengan proses latihan yang kurang efektif disebabkan oleh fasilitas yang kurang memadai serta seorang tenaga pengajar (guru) yang masih sangat kurang optimal. Tidak efektifnya proses latihan secara umum karena tidak mengetahui strategi latihan serta kurangnya referensi-referensi tentang pemilihan metode, modifikasi maupun media latihan. Sehingga untuk menunjang proses latihan yang efektif dibutuhkan referensi-referensi mengenai pemilihan metode latihan yang optimal dalam kegiatan rutin ekstrakurikuler renang, karena pada dasarnya kegiatan rutin ekstrakurikuler renang ini bertempat diluar sekolah dan lebih dominan mempraktekkan teori-teori yang ada pada referensi tersebut sehingganya sebagai guru penjas/pelatih harus biasa memilih metode latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa yang berkaitan dengan kekuatan otot tungkai.

Selanjutnya mengenai sarana dan prasarana pada olahraga renang tersebut memang seharusnya mendukung karena fasilitaslah salah satu faktor penunjang teknik dan prestasi menjadi lebih meningkat. Maka dari itu seorang guru maupun pelatih dalam renang lebih memperluas akal pikiran untuk memikirkan strategi. Bila faktor fasilitas akan terselesaikan maka psikologi atau mental anak ataupun siswa dapat dibiasakan dalam kesehariannya dapat dilatih agar anak tidak mudah patah semangat dengan pelatihan atau pembinaan teknik-teknik yang sesuai dengan aturan dan gerakannya. Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi siswa adalah penguasaan teknik oleh siswa, oleh sebab itu seorang siswa yang tidak menguasai teknik tidak akan menjadi pemain yang baik.

Dalam proses latihan ini menguasai keterampilan teknik penerapannya belum secara maksimal, ada siswa yang hanya bermain-main, dan sebagainya diakibatkan bentuk latihan yang diberikan hanya monoton. Hal ini disebabkan karena kebosanan siswa pada saat proses latihan yang tidak efektif terhadap siswa, entah guru yang masih kurang menerapkan metode dalam latihan atau pemilihan metode latihan tidak sesuai atau siswa siswa yang kurang memahami metode latihan tersebut. Tapi pada kenyataannya pada saat proses latihan siswa-siswa dengan usia mereka yang relatif masih tergolong remaja memang masih sering bermain-main ketika proses latihan berlangsung. Hal ini dapat disebabkan antara lain karena proses latihan yang tidak memperhatikan kesesuaian metode dengan

porsi latihan yang diberikan. Sebagai guru harus mampu memberikan materi latihan dengan baik dengan menggunakan metode latihan yang tepat maka siswa-siswa akan menyukai latihan tersebut sehingga akan berdampak pada hasil latihan yang efektif dan maksimal.

Pentingnya sebuah metode latihan bagi siswa menuntut adanya kemampuan seorang guru untuk memadukan antara latihan yang digunakan pada saat proses latihan dengan karakteristik siswa, yang melibatkan keaktifan peserta didik sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik dalam renang gaya dada, salah satunya dengan menggunakan metode latihan yang tepat untuk dapat mengatasi dan mempengaruhi peningkatan hasil belajar yang efektif, sehingga itu guru harus memilih metode latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Metode latihan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan prestasi olahraga. Metode latihan adalah suatu cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam olahraga. Pada umumnya pelatih akan memberikan variasi latihan menggunakan aktivitas peningkatan kekuatan otot tungkai siswa.

Berkaitan dengan metode latihan yang bertujuan meningkatkan keberhasilan kekuatan otot tungkai, terhadap kecepatan renang gaya bebas maka berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya bebas 25 Meter pada Siswa SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sejauh mana penerapan latihan dalam pendidikan jasmani kelompok ekstrakurikuler renang yang ada di SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.
2. Seberapa Besar tingkat kemampuan siswa dalam melaksanakan teknik renang gaya bebas di SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.
3. Apakah dengan menggunakan model latihan kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan hasil kemampuan renang gaya bebas.
4. Jika ada, seberapa besar pengaruhnya.

1.3 Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas seperti yang telah diuraikan di atas dan tanpa mengabaikan faktor-faktor lain yang tidak diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada satu variabel bebas yaitu Latihan kekuatan otot tungkai. Serta variabel terikat yaitu kemampuan renang gaya bebas.

1.4 Rumusan Masalah

Sehubungan dengan identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas pada siswa kelas ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kota Gorontalo?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dirumuskan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas pada siswa kelas ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yaitu peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi bahan referensi latihan atau bahan perkuliahan yang dapat menambah pengetahuan.

1.6.2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Siswa, penggunaan latihan kekuatan otot tungkai dapat memberikan pengalaman baru dalam berlatih, sehingga dapat meningkatkan hasil kemampuan renang gaya bebas pada siswa.
- 2) Bagi Guru, penelitian ini tentu menjadi informasi bagi guru tentang efektifnya latihan melalui Pengaruh model latihan kekuatan otot tungkai dalam rangka meningkatkan hasil kemampuan renang gaya bebas pada siswa.
- 3) Bagi Sekolah, Penelitian ini menjadi bahan informasi tentang bagaimana meningkatkan proses latihan pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada jam ekstrakurikuler, selain itu sebagai bahan masukan di SMP Negeri 9 Kota Gorontalo untuk meningkatkan kualitas pendidikan olahraga.

- 4) Bagi Peneliti, penelitian ini dapat menjadi penemuan baru dalam bidang pendidikan, dan dapat menjadi referensi untuk dikembangkan pada penelitian-penelitian dalam bidang lainnya.