

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional.

Selama ini bidang keolahragaan hanya diatur oleh peraturan perundang-undangan di bawah undang-undang, bersifat parsial atau belum mengatur semua aspek keolahragaan nasional secara menyeluruh, dan belum mencerminkan tatanan hukum yang tertib di bidang keolahragaan.

Permasalahan keolahragaan nasional semakin kompleks dan berkaitan dengan dinamika sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat dan bangsa serta tuntutan perubahan global sehingga sudah saatnya Indonesia memiliki suatu undang-undang yang mengatur keolahragaan secara menyeluruh dengan memperhatikan semua aspek terkait, adaptif terhadap perkembangan olahraga dan masyarakat, sekaligus sebagai instrumen hukum yang mampu mendukung pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional pada masa kini dan masa yang akan datang. Atas dasar inilah perlu dibentuk Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai landasan yuridis bagi setiap kegiatan keolahragaan di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Hal-hal yang diatur dalam Undang-Undang ini memperhatikan asas desentralisasi, otonomi, peran serta masyarakat, keprofesionalan, kemitraan, transparansi, dan akuntabilitas. Sistem pengelolaan, pembinaan, dan pengembangan keolahragaan nasional diatur dengan semangat kebijakan otonomi daerah guna mewujudkan kemampuan daerah dan masyarakat yang mampu secara mandiri mengembangkan kegiatan keolahragaan. Penanganan keolahragaan tidak dapat lagi ditangani secara sekadarnya tetapi harus ditangani secara profesional. Penggalangan

sumber daya untuk pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional dilakukan melalui pembentukan dan pengembangan hubungan kerja para pihak yang terkait secara harmonis, terbuka, timbal balik, sinergis, dan saling menguntungkan. Prinsip transparansi dan akuntabilitas diarahkan untuk mendorong ketersediaan informasi yang dapat diakses sehingga memberikan peluang bagi semua pihak untuk berperan serta dalam kegiatan keolahragaan, memungkinkan semua pihak untuk melaksanakan kewajibannya secara optimal dan kepastian untuk memperoleh haknya, serta memungkinkan berjalannya mekanisme kontrol untuk menghindari kekurangan dan penyimpangan sehingga tujuan dan sasaran keolahragaan nasional dapat tercapai.

Dalam Undang-Undang ini, sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu, dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud, antara lain, pelaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga. Interaksi antarsubsistem perlu diatur guna meningkatkan kualitas olahraga Indonesia terutama di cabang aquatik .

Aktivitas air (akuatik) merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air. Secara umum media tersebut dapat berupa kolam renang, ataupun tempat sejenis yang mempunyai karakteristik sama yaitu dapat digunakan sebagai tempat untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik, seperti pantai, sungai, danau atau simulator lainnya seperti ember atau bahan yang terbuat dari balon plastik. Bentuk kegiatan dalam aktivitas air dapat berupa renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam bentuk lainnya. Aktivitas yang lazim sering dilakukan adalah renang.

Di negara maju program akuatik prasekolah lebih terfokus pada pengenalan aspek motorik di air sebagai dasar keterampilan dasar berenang. Anak tidak diajarkan untuk menjadi perenang hebat melainkan untuk tetap survive di air secara independen dan menyenangi aktivitas yang dilakukan.

Keterampilan aktivitas air dapat diperoleh lebih siap pada usia 5 tahun. Meskipun beberapa anak bisa menguasainya lebih awal namun anak yang lebih muda dari 4 tahun memerlukan instruksi yang lebih lama untuk mempelajari keterampilan renang dan dibatasi juga oleh kapasitas syaraf dan otot. Secara fisik anak akan berhasil melakukan gerakan di air setelah serabut otot dan syaraf sudah matang. Oleh karena itu, memiliki anak yang memulai dikenalkan dengan akuatik pada usia awal tidak berarti lebih hebat dalam keterampilan renang atau memiliki kualitas renang yang lebih baik dibandingkan yang memulainya pada umur yang lebih tua.

Pada kelas aktivitas air, anak-anak akan lebih mudah menguasai keterampilan renang apabila pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya mereka sudah siap, memiliki motivasi, umpan balik yang positif dari instruktur/guru, dan bila pengalaman akuatiknya menyenangkan. Jika anak-anak sudah mampu dalam program aktivitas air, dalam diri mereka akan tumbuh sikap preventive terhadap risiko tenggelam.

Beberapa hal yang penting dalam membelajarkan aktivitas air maka perlu dikuasai pengetahuan dan keterampilan tentang: pengenalan air (water orientation), masuk kolam (water entry), kontrol nafas (breath control), posisi badan (body position), dorongan lengan (arm propulsion), istirahat lengan (arm recovery), gerakan tungkai (leg action), renang lengkap (combined movement).

Pengenalan aktivitas air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum siswa diajarkan masing-masing gaya renang. Tujuan akhir yang diharapkan dari pembelajaran aktivitas air adalah

untuk membentuk sikap, kemampuan dan keterampilan mengapung dan meluncur pada permukaan air. Dengan kemampuan mengapung dan meluncur akan mempermudah siswa melakukan bentuk-bentuk gerakan lanjutan seperti bermain polo air menggunakan gabungan dua gaya kaki dada tangan gaya bebas .

Olahraga polo air merupakan salah satu cabang aquatik gabungan dari renang, gulat, bola basket, dan sepak bola. dan polo air merupakan cabang olahraga permainan bola tangan yang dimainkan di atas permukaan air. Sekarang ini cabang olahraga polo air mengalami perkembangan yang cukup pesat. Olahraga polo air sudah mulai dikenal di masyarakat Indonesia khususnya di jambi yang mulai merintis dari kelompok umur junior sampai kelompok umur senior. Disamping itu pula cabang olahraga polo air sudah banyak dipertandingkan pada beberapa kejuaraan mulai dari event daerah PORDA (PORPROV), nasional seperti PON dan pada tingkat internasional seperti SEA GAMES, ASIAN GAMES, ASIAN BEACH GAMES dan OLYMPIC GAMES.

Terciptanya pertandingan yang menarik tidak terlepas dari kemampuan atlet dalam menampilkan teknik, taktik, dan strategi dalam olahraga polo air. Berkaitan dengan beberapa teknik dalam olahraga polo air terdapat beberapa macam teknik yaitu teknik renang, teknik menembak (*shooting*), teknik melempar (*throwing*), teknik mengoper (*passing*), teknik mendribble dan "*egg-beater*" (*treading water*). Teknik tersebut harus dikuasai oleh atlet polo air supaya dapat menampilkan suatu pertandingan yang berkualitas.

Untuk menjadi atlet polo air yang berkualitas dituntut kebugaran jasmani yang baik. Tidak hanya polo air saja yang menuntut kebugaran jasmani yang baik tapi seluruh cabang olahraga menuntut hal itu. Disamping kebugaran jasmani yang baik aspek teknik, taktik, dan mental juga merupakan faktor yang sangat penting. Tanpa memiliki ke tiga faktor tersebut atlet

akan mengalami kesulitan dalam berlatih meningkatkan keterampilan teknik dan fisik serta akan mengalami kesulitan untuk berprestasi.

Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal ada aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih. Harsono (1988:100) aspek yang perlu dilatih :

#### 1. Latihan fisik

Komponen fisik yang perlu diperhatikan dan perlu dikembangkan adalah daya tahankardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekutan otot (*streght*), keletukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

#### 2. Latihan teknik

Yang dimaksud latihan teknik adalah latihan untuk memepermahir teknik teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet.

#### 3. Latihan taktik

Tujuan dari latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretative atau daya tafsir terhadap atlet.

#### 4. Latihan mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsive, misalnya semangat bertanding, pantang menyerah, keseimbangan emosional meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya.

Dalam aspek aspek latihan untuk meningkatkan prestasi atlet, latihan fisik adalah modal utama yang sangat mendasar sebagai penunjang prestasi atlet. Latihan fisik itu sendiri terdiri dari

beberapa komponen yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Masing masing komponen dalam kondisi fisik harus saling mendukung supaya kemampuan ergosistem tubuh dapat mencapai hasil yang optimal.

Manfaat dari kondisi fisik yang baik menurut Harsono (1988:153), Kalau kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam oragan organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu waktu respons demikian diperlukan.

Oleh karena itu latihan berikut ini lebih memungkinkan lebih relepan dengan renangan gaya bebas seperti dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Weight Belt dan rubber resistance.

Menurut counsilman james E, (1997) *weight belt* adalah sebuah alat bantu latihan yang dipasangkan di pinggang dengan maksud untuk memperbesar tahanan ketika mengayuh air. Dengan mengkesampingkan kecepatan, perenang yang memakai *weight belt* tersebut memiliki tahanan / *resistance* yang besar, untuk bisa mengayuh *weight belt* dengan cepat harus memiliki otot lengan yang kuat dan terlatih. penggunaan pada umumnya dipergunakan oleh para perenang dewasa. untuk menambah tahanan atau beban dengan cara demikian tahan air akan lebih besar sehingga diperkirakan dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan berenang, meskipun demikian penggunaan *weight belt* akan kemungkinan meningkatkan otot perenang gaya bebas,

akan tetapi gerakan pada perenanganya (prekuensi gerakan tangan jadi berkurang) sehingga kemungkinan hanya kekuatan yang meningkatkan tetapi kecepatannya menjadi berkurang. Oleh sebab itu selain dari pada latihan yang menggunakan *weight belt* adalagi otot yang dapat membantu kekuatan dan kecepatan perenang khususnya gaya bebas yaitu alat bantu yang disebut rubber resistance.

Menurut robert madrigal (1983) *Rubber resistance* adalah alat bantu berupa karet yang diikatkan pada pinggul perenang dengan maksud perenang akan meningkatkan kekuatan ototnya, untuk meregangkan otot tersebut semaksimal mungkin dengan demikian semakin meregang akan terasa semakin berat kayuhan yang harus dijalankan oleh perenang dengan latihan tersebut diharapkan perenang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatannya yang sesuai dengan gaya perenang, dari uraian di atas peneliti ingin mencoba membandingkan penggunaan alat bantu *weight belt* dan *rubber resistance* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada *kick off* di polo air. Rubber menurut NZ manufacturing ”adalah sebuah alat latihan hambatan untuk meningkatkan stamina, power dan waktu renang perseorangan pada saat gaya ganti baik untuk perenang olimpiade maupun pemula”.

Dalam aspek aspek latihan untuk meningkatkan prestasi atlet, latihan fisik adalah modal utama yang sangat mendasar sebagai penunjang prestasi atlet. Latihan fisik itu sendiri terdiri dari beberapa komponen yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Masing masing komponen dalam kondisi fisik harus saling mendukung supaya kemampuan ergosistem tubuh dapat mencapai hasil yang optimal.

Untuk mencapai kecepatan yang lebih baik memerlukan kekuatan yang lebih tinggi yang disebut power. “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maxsimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Menurut Harsono Kecepatan: adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Harsono (1988, hlm. 216).

Sumber laju gerak dari gaya bebas tersebut di hasilkan oleh gerakan lengan dan gerakan kaki. Counsilman (1962, hlm. 2) menjelaskan bahwa :*“at any give time a swimmer’s forward speed is the result of two force. One force is tending to hold him back. This is reistance (or drag), caused by the water he has to push out his way a pull along with him. The force which pushes him forward is called propulsion, and created by his arms and leags”*

Secara garis besarnya pendapat tersebut menjelaskan bahwa laju kecepatan renang merupakan hasil dua gaya. Satu gaya yang menahannya, dinamakan resistance (*drag*), disebabkan oleh pemindahan air selama dia melakukan tarikan pada saat berenang, dan gaya yang mendorongnya maju dinamakan propulsion (dorongan), dan ini dihasilkan dari teknik gerakan lengan dan tungkai.

Polo air merupakan cabang olahraga permainan bola tangan yang dimainkan di atas permukaan air dalam pelaksanaannya penggunaan lengan lebih dominan. Baik ketika mengoper bola, melempar bola, merebut bola dari lawan maupun ketika berenang, kekuatan yang dominan adalah kekuatan lengan yang cepat, atau *power* lengan. Power menurut Harsono (1988, hlm. 200) adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.” dan menurut Kardjono (2008, hlm. 23) “*Power* adalah produk kekuan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”.

Dalam gaya bebas gerakan tangan sangat membantu terhadap luncuran sehingga dapat menambah kecepatan berenang. Dalam proses latihan renang untuk olahraga polo air selain metode latihan yang digunakan juga terdapat peralatan renang yang dijadikan alat bantu dalam proses latihan. Dalam penelitian ini metode yang di pakai adalah metode *repetition training*, Sedangkan alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini *Weight Belt* dengan *rubber resistance*.

Dari kedua bentuk latihan ini di selidiki pengaruhnya terhadap kecepatan renang pada saat *kick off*. Penulis beranggapan bahwa *Weight Belt* dan *rubber resistance* mempunyai pengaruh yang paling baik dalam meningkatkan kecepatan renang pada saat *kick off* di polo air.

Dengan demikian diharapkan penelitian ini bisa membantu meningkatkan prestasi polo air baik di level regional, nasional maupun internasional.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dalam proses latihan terdapat beberapa metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang seperti metode repetisi, metode interval dalam penelitian ini metode yang digunakan hanya metode repetisi. Selain metode latihan juga terdapat beberapa alat bantu yang dapat digunakan dalam proses pelatihan renang. Seperti, *kick board*, *pullbouy*, *Weight Belts*, *fins* (kaki kata1k), (*rubber resistance*) dan snorkel, ([www.indoswimgear.com](http://www.indoswimgear.com)). Dalam penelitian ini penulis hanya membatasi dua alat bantu latihan saja, yaitu *weight belt* dengan *rubber resistance* (karet pegas).

Maka dalam hal ini penulis membatasi masalah yang akan di bahas dengan mengklasifikasi kedalam dua variable:

1. Variabel bebas yaitu variable yang mempengaruhi, dalam hal ini variable bebasnya adalah *weight belt* ( $X_1$ ) dan *Rubber Resistane* ( $X_2$ ).
2. Variable terikat adalah variable yang dipengaruhi dalam hal ini variable terikatnya adalah kecepatan renang pada saat *kick off* (Y).

### **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, terdapat beberapa rumusan masalah atau beberapa pertanyaan permasalahan yang akan diajukan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Apakah metode repetisi *training* yang menggunakan alat bantu *weight belt* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang pada *kick off* di polo air?
2. Apakah metode repetisi *training* yang menggunakan alat bantu *rubber resistance* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang pada *kick off* di polo air?
3. Apakah terdapat perbedaan dari hasil repetisi *training* yang menggunakan alat bantu *weight belt* dengan *rubber resistance* terhadap peningkatan kecepatan renang pada *kick off* di polo air?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Dari kedua alat bantu ini akan dilihat tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah repetisi *training* menggunakan alat bantu berupa *weight belt* dapat meningkatkan kecepatan renang pada *kick off* di polo air.

2. Untuk mengetahui apakah repetisi *training* menggunakan alat bantu berupa *rubber resistance* dapat meningkatkan kecepatan renang pada *kick off* di polo air.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh dari repetisi *training* yang menggunakan alat bantu *weight belt* dengan *rubber resistance* terhadap kecepatan renang pada *kick off* di polo air.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Secara umum penelitian ini memiliki manfaat yang cukup besar, dari segi pengembangan keilmuan khususnya mengenai program latihan yang bersifat praktek. Jadi penelitian ini berguna untuk mengembangkan alat bantu latihan yang selama ini dirasakan sangat kurang, termasuk pengembangan dalam penggunaan alat bantu tersebut yang selama ini tidak banyak diketahui oleh para pelatih daerah pembinaan prestasi polo air. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang alat bantu latihan yang dapat digunakan guna mencapai prestasi renang pada polo air yang lebih baik.

Secara khusus: berdasarkan kegunaan praktis, penelitian ini banyak manfaatnya bagi pengembangan penerapan suatu alat bantu latihan dalam sebuah program latihan cabor polo air. Sehingga dengan demikian pelatih akan dapat mengefektifkan suatu proses latihan secara efisien.

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada para pelatih polo air, tentang alat bantu apa yang lebih efektif dan efisien yang dapat digunakan dalam pengembangan program latihan, dalam meningkatkan kecepatan berenang gaya bebas pada saat *kick off*.

