

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Renang merupakan salah satu cabang olahraga akuatik selain renang indah, loncat indah dan polo air. Olahraga renang telah ada sejak zaman dahulu. Pelombaan renang pertama kali digelar pada tahun 1800an di Eropa. Pada saat itu gaya yang digunakan hanya gaya dada. Seiring berjalannya waktu, gaya dalam renang semakin berkembang. Pada tahun 1873 John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya trudgen yang terinspirasi dari orang-orang Amerika.

Renang menjadi salah satu olahraga yang diperlombakan dalam Olimpiade Athena pada tahun 1896. Namun pada saat itu yang boleh mengikuti perlombaan hanya untuk putra saja, sementara nomor putri tidak diperlombakan. Baru kemudian pada tahun 1912 yaitu Olimpiade Stockholm nomor putri untuk pertama kalinya diadakan.

Renang pertama kali masuk ke Indonesia sekitar tahun 1900an. Kemudian pada tahun 1904 dibangun kolam renang yang bertempat di Cihampelas Bandung. Pada saat itu Negara Indonesia masih dibawah kekuasaan Belanda. Sehingga yang boleh menggunakan kolam renang hanya para bangsawan dan penjajah saja. Kemudian setelah Indonesia merdeka yaitu tepatnya pada tanggal 21 Maret 1951 dibentuk Persatuan Berenang Seluruh Indonesia atau PBSI, dan

tahun berikutnya PBSI resmi menjadi anggota dari Federasi renang dunia yaitu FINA (Federation Internationale de Natation). Dalam

perkembangannya PBSI mengalami beberapa perubahan yaitu pada Kongres ke V yang digelar di Malang menghasilkan perubahan pada kata “berenang” menjadi “renang”. Sehingga PBSI berubah menjadi Perserikatan Renang Seluruh Indonesia atau PRSI. Kemudian pada kongres ke VI di Jakarta menghasilkan perubahan pada kata “perserikatan” menjadi “persatuan” sehingga PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) hingga sekarang.

Renang adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ketempat yang lain. Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernafasan.

Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi juga anak-anak, orang tua, baik pria maupun wanita. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, menuntut keberanian untuk bergerak, seperti berlari cepat, melompat, melempar dan memukul. Demikian juga dalam renang, aktifitas siswa untuk memasukan kepala kedalam air, menahan nafas dalam air, meluncur, mengambang dan melompat merupakan kegiatan dikolam renang yang membutuhkan keberanian. Hal yang paling utama belajar berenang dalam pendidikan jasmani di sekolah adalah suasana kegembiraan dan keselamatan. ”Gaya dada adalah gaya yang mudah dan nyaman untuk dilakukan. Jika dilakukan dengan benar, gaya dada memerlukan pernafasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur” (Alan, 2017). Renang gaya dada merupakan gaya yang mudah dan cepat untuk dipelajari. Tapi dalam segi kecepatan, gaya ini merupakan gaya yang paling lambat. Gaya renangan gaya dada merupakan sebuah renang yang hemat, memerlukan sedikit tenaga dan energi. Hal ini dikarenakan gerakan renang gaya dada, seluruhnya dilakukan didalam air dengan mengambang secara alami dan sekali gerakan kepala naik untuk mengambil nafas secara normal. Menurut PRSI/FINA,(1988-1992; 13) batasan Renang Gaya Dada, suatu gaya renang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah star dan sesudah pembalikan badan harus tetap menelungkup dan kedua bahu segaris dengan permukaan air. Semua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama, tanpa gerakan bergantian (Dumadi, 1992)

Proses renangan gaya dada adalah sebagai berikut: Kayuhan lengan, kedua lengan lurus ke depan, lengan bergerak setengah lingkaran keluar, kebelakang dan kedalam, siku ditekuk  $90^{\circ}$  . sambil mengambil nafas, lanjutkan dengan meluruskan kedua lengan kedepan bersama dengan memasukan kepala ke permukaan air. Kayuhan yang dilakukan harus terasa seperti sedang memegang air dihadapan dengan kuat lalu menarik tubuh ke depan. Dengan kata lain jari-jari tangan harus rapat agar dapat merasakan tarikan air, sehingga menambah kecepatan berenang (Alan, 2017). Kayuhan lengan di usahakan tidak terlalu

lebar, karena akan membuat tubuh menjadi berat untuk mengangkat leher dalam pengambilan nafas. Selain itu gerakan akan lebih lama untuk *recovery*. Renang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal perbedaan jenis kelamin, perbedaan umur, semua orang dapat melakukannya. Serta berenang adalah olahraga yang sangat ekonomis, karena dengan biaya yang sedikit saja kita dapat berenang ke kolam renang dan berenang sepuasnya. Praktis dapat dilakukan pagi, siang, maupun malam hari, selain itu juga dapat dilakukan perorangan. Sekarang yang menjadi penghambat adalah keinginan dari diri sendiri.

Prestasi olahraga renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat meningkat, menurut (Gunawan, 2020) dalam Jurnal *Physical Education Teacher's Comprehension of the Principles of Biomechanics and Its Application in Learning* (2020) *Their resume that the principles of biomechanics are more suitable to the development of sports achievements.*

Latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apa bila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai. Menurut (Ishak, 2019) dalam Jurnal Saint Keolaraagaan & Kesehatan Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahaagaan. Untuk mewujudkan tercapainya perenang-perenang yang memiliki kemampuan melakukan berbagai aktifitas fisik dalam latihan diperlukan pelatih renang yang memiliki kreativitas dan mengoptimalkan segala kemampuan melalui proses melatih renang dalam program pembinaan prestasi olahraga renang itu sendiri.

Sebagaimana kita ketahui bersama bahwa olahraga renang ini sangat mengandalkan kecepatan dan daya tahan untuk meraih prestasi yang memuaskan. Sehingga komponen fisik atlet harus diperhatikan dengan baik. Berbagai aktivitas fisik perlu dilakukan guna menjaga ataupun meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas fisik tersebut dapat dikemas dalam berbagai jenis olahraga (Budiman, 2019) . Latihan didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis, dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, latihan harus berpedoman pada teori-teori dan prinsip-prinsip latihan tertentu. Karena berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, sehingga peningkatan prestasi olahraga yang diharapkan dapat tercapai. Menurut (Ishak, 2019) dalam Jurnal Kecemasan, Keterampilan Renang, & Gaya Dada (2019) Renang merupakan salah satu cabang olahraga akuatik yang menggerakkan semua anggota tubuh diatas permukaan air. Renang juga salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara kebugaran jasmani, karena disamping memelihara otot besar terutama otot lengan dan otot tungkai juga melibatkan jantung dan paru-paru, selain itu olahraga renang bisa dimanfaatkan untuk rekreasi.

(Ishak, 2019) dalam Jurnal Kecemasan, Keterampilan Renang, & Gaya Dada (2019) Dalam olahraga renang terdapat beberapa macam teknik gaya renang yang dapat dipelajari diantaranya adalah, gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada. Latihan renang gaya dada ke dalam program pendidikan kepelatihan olahraga penting dilakukan oleh pelatih untuk penguasaan keterampilan dasar yang serasi, selaras dan seimbang melalui gerak dasar renang misalnya penguasaan gerakan meluncur, kaki, lengan dan pernapasan renang gaya dada. Renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat gerakannya dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan perenang diuji sebab pada umumnya orang-orang menyaksikan renang gaya dada ditepi kolam tidak akan kagum dengan seberapa kuat gerakan kaki menendang yang dilakukan ataupun seberapa jauh meluncur dan indahnya tarikan kedua lengan, tetapi penonton pada umumnya akan melihat bagaimana indahnya dan mudahnya berenang gaya dada.

Karena itu, Menurut (Ishak, 2019) dalam Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan (2019) gaya dada adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang yang sesungguhnya ingin dicapai setelah menjalani proses pembelajaran renang gaya dada yaitu: latihan keterampilan dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi gerakan meluncur, kaki, lengan, dan pengambilan nafas.

Kebugaran/daya tahan dibagi menjadi dua garis besar yaitu komponen yang terkait dengan kesehatan dan komponen yang terkait dengan keterampilan. Komponen kebugaran/daya tahan yang terkait dengan kesehatan secara umum adalah dibagi menjadi 1) jantung paru, 2) otot (kekuatan dan daya tahan otot), 3) fleksibilitas, dan 4) komposisi tubuh. Kebugaran jantung paru merupakan hal terpenting dalam tubuh kita karena kebugaran jantung paru dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Menurut Akhmad Sobarna, Sumbara dalam Jurnal Pendidikan Olahraga (2020) Kebugaran Jasmani merupakan kondisi jasmani yang dapat menggambarkan kemampuan jasmani seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan (Widiastuti, 2015) (Sobarna, 2020) Semua orang di dunia ini, pasti sudah tidak asing lagi tentang apa itu olahraga renang. Namun sebagian orang tidak mengetahui seluk beluk renang itu sendiri. Pada saat saya mengajar renang di SMA Sejahtera Surabaya saya melihat banyak siswa/siswi yang kurang dalam segi kecepatan saat berenang pada gaya dada, dan saat penilaian UAS banyak yang nilainya kurang, dikarenakan waktu yang sangat lama/lambat dalam menempuh jarak 50 meter dengan gaya dada.

Setelah dilakukan observasi, yang dilakukan beberapa kali di SMA Sejahtera Surabaya, terdapat siswa kelas 11 yang kurang dalam melaksanakan aktivitas air ini dibuktikan dengan daftar kehadiran yang kurang baik ataupun kurang antusias dalam berenang. Dalam proposal skripsi ini saya akan melakukan

penelitian latihan push up terhadap kecepatan renang gaya dada terhadap siswa/siswa kelas 11 SMA Sejahtera Surabaya.

Mengingat hal tersebut di atas, maka perlu diberikan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan agar kecepatan renang gaya dada lebih maksimal. Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan adalah latihan push-up. Latihan push-up bertujuan untuk menguatkan otot lengan. Beranjak dari itu penulis merasa tertarik untuk membuat suatu penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Kelas 11 Sma Sejahtera Surabaya “.

### **Ruang lingkup dan pembatasan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Kurangnya siswa SMA Sejahtera Surabaya dalam kegiatan renang dilihat dari absensi/daftar kehadiran.

Masih banyak siswa SMA Sejahtera Surabaya yang kurang dalam segi kecepatan dalam renang gaya dada 50 meter.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan pokok penelitian yaitu : “ Adakah keterkaitan *push up* terhadap kecepatan renang gaya dada siswa kelas 11 SMA Sejahtera Surabaya ?

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan *push up* terhadap kecepatan renang gaya dada siswa kelas 11 SMA Sejahtera Surabaya.

### **Variabel Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya secara berurutan yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variable bebas dari penelitian ini adalah latihan push up , dan variabel terikat dari penelitian ini adalah hasil kecepatan renang 50 meter.

### **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis yaitu :

#### Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memicu munculnya ide-ide khususnya bagi guru Penjas dalam mengupayakan peningkatan kemampuan renang gaya dada pada anak didiknya.

#### Manfaat Praktis

##### Bagi Guru Penjas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru Penjas dalam menyelenggarakan pembelajaran renang di SMA.

##### Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak sekolah khususnya SMA Sejahtera Surabaya dalam memfasilitasi proses pembelajaran renang yang lebih baik nantinya sehingga menghasilkan siswa yang berkopentent dalam mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya renang.

##### Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan acuan bagi peneliti berikutnya khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dada pada siswa SMA.