

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga renang adalah sebuah olahraga yang dilakukan dalam air dimana olahraga berenang termasuk cabang olahraga air, yang seluruh anggota badan bergerak didalam air. Dalam olahraga ini umumnya menggunakan kaki dan tangan, sehingga menyeimbangkan badan agar dapat mengapung di atas permukaan air. Menurut Solihin & Sriningsih (2016:28) renang merupakan bagian dari olahraga air yang megharuskan pelakunya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efesien, hal tersebut dikarenakan dalam olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga finish sama halnya dengan cabang olahraga atletik nomor lari. Renang tidak hanya mengenai kompetisi, ada banyak hal dapat dilakukan sesuai dengan tujuan yang akan dilakukan. Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya yang dianggap paling mudah dipelajari dan memiliki tingkat kompleksitas serta hambatan paling rendah dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya (Ahkmad Olih S & Sriningsih, 2016:105).

Berdasarkan hasil pengamatan pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 8 Gresik ternyata pada saat siswa melakukan gerakan gaya bebas pada kayuhan lengan masih banyak yang belum mampu melakukan teknik dengan benar dan masih banyak yang belum memiliki power pada otot lengan. Pada saat melakukan pengamatan selanjutnya peneliti melihat gerakan lengan pada renang gaya bebas yang mereka lakukan ternyata kebanyakan lengan mereka terlalu menekik ke dalam sehingga menghambat laju renang.

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, gaya bebas merupakan teknik yang selalu digunakan untuk perlombaan. Karena olahraga renang gaya bebas merupakan olahraga cepat maka teknik tersebut lebih dominan dibandingkan dengan teknik renang lainnya. Dalam olahraga renang, kekuatan dalam mengayun saat melakukan renang gaya bebas merupakan hal yang harus dikuasai oleh seorang perenang. Untuk melakukan

renang gaya bebas seorang perenang harus mempunyai kekuatan otot lengan untuk mendapatkan ayunan gaya bebas yang maksimal. Banyaknya permainan yang meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu dengan cara memutar lengan, gerobak dorong berpasangan, plank dengan di hitung teman, *push up*.

Permainan berjalan dengan tangan atau disebut dengan gerobak dorong, permainan yang bertujuan untuk meningkatkan power lengan yang dilakukan secara berpasangan, satu siswa posisi *push up* dan kedua kaki dipegang temannya, siswa berjalan dengan kedua tangannya dari satu tempat ketempat lainnya. Permainan gerobak dorong memang sering dilakukan bagi mereka yang tidak memiliki waktu luang untuk pergi ketempat olahraga, tapi perlu anda ketahui bahwa olahraga ini sangat bermanfaat kesehatan tubuh dan otot-otot tubuh bila dilakukan secara teratur setiap hari. Oleh karena itu peneliti mengambil permainan gerobak dorong untuk meningkatkan power dan menguatkan otot lengan dalam teknik ayunan gaya bebas, sehingga dapat meringankan lengan saat mengayun. Hal ini sependapat dengan Apta dan Febi (2015:139) bahwa latihan berjalan dengan kedua tangan (Gerobak Dorong) dapat meningkatkan power otot lengan dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa ayunan perenang di pengaruhi oleh kekuatan otot lengan. Dalam hal ini menekankan pada pemberian permainan gerobak dorong pada perenang dan berdasarkan penjelasan tersebut, saya ingin meneliti apakah melatih kekuatan otot lengan dengan cara diberikan permainan gerobak dorong seorang perenang dapat meningkatkan gerakan ayunan saat melakukan renang gaya bebas.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka di sini akan dijelaskan sebagai berikut:

pada penelitian ini membahas tentang pengaruh Permainan gerobak dorong terhadap hasil belajar renang gaya bebas kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik.

C. Rumusan Masalah

Latar belakang di atas menunjukkan adanya hal yang perlu diteliti, sehingga timbul sebuah pertanyaan “Adakah pengaruh permainan gerobak dorong terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik?”.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian diperlukan supaya suatu kegiatan mempunyai arah tertentu dengan apa yang diharapkan. Maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh permainan gerobak dorong terhadap hasil belajar renang gaya bebas..

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Membuat perasaan senang yang di alami siswa melalui permainan gerobak dorong dapat meningkatkan kekuatan otot, *power* , dan hasil belajar siswa melalui permainan gerobak dorong tersebut.

2. Manfaat teoritis

Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis yaitu untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas siswa.

