

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik anak-anak maupun orang dewasa. Pengertian renang secara umum menurut Badruzaman, (2007: 13) adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh diatas permukaan air. Berdasarkan ketentuan yang disampaikan oleh persatuan renang dunia, *federation international de natation* (FINA) dibentuk pada 1908 menyebutkan jenis-jenis renang yakni, renang gaya bebas (*crawl stroke*), renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), renang gaya punggung (*back stroke*), dan renang gaya dada (*breast stroke*). Dari keempat gaya renang mempunyai kesulitan sendiri-sendiri, seorang perenang harus memiliki kemampuan teknik, yang terutama adalah teknik dalam melakukan suatu proses peluncuran ke air kita harus memiliki kekuatan otot tungkai yang bagus, karena dengan kita memiliki kekuatan otot tungkai yang bagus maka proses peluncuran kita pada waktu di air akan menghasilkan hasil yang maksimal.

Latihan *hurdle hops* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrics* yang berguna untuk meningkatkan power otot tungkai. Alat yang digunakan dalam latihan *hurdle hops* adalah *hurdle* (gawang) yang berukuran (12 sampai 26 inci atau 15 sampai 30 cm) yang didirikan berturut-turut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan tinggi *hurdle* 30 cm dan lebar 25 cm. Kemudian atlet berdiri diujung garis hambatan *hurdle* (gawang) kemudian melompat ke depan melewati *hurdle* (gawang).

Ekstrakurikuler merupakan salah satu media yang ada disekolah untuk menyalurkan ataupun mengembangkan keterampilan, pembinaan minat, bakat bagi siswa. Ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati siswa ialah ekstrakurikuler yang banyak berhubungan dengan fisik karena itu sangat bermanfaat bagi kehidupan, kerana dapat menjaga dan melatih kebugaran siswa. SMAN 15 Surabaya merupakan sekolah yang berpusat

pada anak-anak, semua kegiatan belajar mengajar yang dilakukan ditujukan untuk mengembangkan seluruh aspek positif dalam diri anak didik. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler renang, dimana kegiatan ekstrakurikuler renang dilakukan 1 minggu sekali setiap hari sabtu.

Berdasarkan hasil dilapangan penampilan siswa pada saat latihan sangat kurang optimal, khususnya dalam mempraktikkan *start* awal. Padahal *start* awal merupakan langkah yang paling penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal, keadaan tersebut dikarenakan beberapa faktor salah satunya tidak adanya pemberian bentuk latihan yang khusus untuk diberika kepada siswa ekstrakurikuler renang, latihannya bersifat konvensional tanpa membrikan bentuk program latihan. Yang dimaksud latihan bersifat konvensional yaitu jadi setelah melakukan pemanasan (*strecing*) langsung memulai materi inti, sehingga untuk *start* awal kurang maksimal, maka dari itu peneliti ingin memberikan bentuk latihan *plyometric hurdle hops* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, karena otot tungkai sangat berperan penting ketika melakukan *start* awal dalam berenang, baik itu pada waktu melakukan gaya bebas dan gaya dada, semakin otot tungkainya bagus maka semakin maksimal saat melakukan peluncuran.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa ekstrakurikuler renang di SMAN 15 Surabaya, sebagai acuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Renang di SMAN 15 Surabaya”.

## **B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah Penelitian**

Untuk menjelaskan arah penelitian ini, maka disini akan dijelaskan sebagai berikut: dalam penelitian ini, peneliti hanya membahas tentang pengaruh latihan *hurdle hops* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Jadi dalam penelitian ini peneliti tidak membahas masalah komponen biomotorik lainnya seperti kelincahan, power, daya tahan, dan kecepatan.

## **C. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *hurdle hops* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada siswa Putra ekstrakurikuler renang di SMAN 15 Surabaya?

## **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan Khusus:

1. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada siswa Putra ekstrakurikuler renang di SMAN 15 Surabaya.

Tujuan umum:

1. Sebagai *start* awal dalam melakukan peluncuran ketika melakukan renang.
2. Berguna untuk meningkatkan kecepatan renang terutama pada gaya bebas pada siswa itu sendiri agar didalam perlombaan bisa memperoleh hasil waktu yang maksimal.

## **E. Manfaat penelitian**

Penelitian ini penting untuk dilakukan, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik pada berbagai pihak, antara lain:

1. Sebagai pengalaman yang objektif di bidang penelitian dalam ilmu keolahragaan.
2. Sebagai dasar penelitian yang serupa dimasa yang akan datang.

4

3. Sebagai acuan dan parameter untuk perkembangan dan peningkatan fisik atlet, sehingga dapat memperoleh prestasi yang maksimal.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi para pelatih, khususnya pada cabang olahraga renang.