BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Salah satu tujuan mereka berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri orang lain maupun lingkungan.

Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai salah satu kesatuan psiko fisik yang komplek. Olahraga renang adalah olahraga yang komplek. Dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh terutama kepala, tangan dan kaki. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal diseluruh lapisan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Indikasi ini diperkuat dengan dikenalnya bangsa Indonesia sebagai Negara kepulauan, karena hampir separuh wilayah Negara kita adalah laut.

Berbicara tentang olahraga renang, maka terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seseorang dalam renang, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang memadai, kurangnya dorongan/motivasi dalam berenang dan sebagainya.

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, gaya bebas merupakan teknik yang selalu di gunakan untuk perlombahan. Karena olahraga renang gaya bebas merupakan olahraga cepat maka teknik tersebut lebih dominan di bandingkan denagn teknik renang lainnya. Dalam olahraga renang, kekuatan dalam mengayun saat melakukan renang gaya bebas merupakan hal yang harus di kuasai

oleh seorang perenang. Dalam olahraga renang gaya bebas sangat penting dalam memenangkan perlombaan. Dengan gaya bebas seorang perenang dapat menuju *finish* lebih cepat. Ahkmad Olih S & Sriningsih, (2016:28) Mengungkapkan bahwa renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan maksimal untuk menghasilkan catatan waktu yang terbaik hingga *finish* sama halnya dengan cabang olahraga atletik atletik nomor lari. Untuk melakukan renang gaya bebas seseorang perenang harus mempunyai kekuatan otot lengan untuk mendapatkan ayunan gaya bebas yang maksimal.

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya yang di anggap paling mudah di pelajari dan memiliki tingkat kompleksitas serta hambatan paling rendah di bandingakan dengan ketiga gaya lainnya.(Ahkmad Olih S & Sriningsih, 2006:105)

Latihan *pushup* memang sering di lakukan bagi mereka yang tidak memiliki waktu luang untuk pergi ketempat olahraga, tetapi perlu anda ketahui bahwa olahraga ini sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan membentuk otot-otot tubuh apabila dilakukan secara rutin dan teratur setiap hari. Salah satu manfaatnya yaitu dapat membantu menguatkan otot lengan dalam teknik renang gaya bebas, sehingga dapat meringankan lengan saat mengayun.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang akan di teliti di batasi pada maslah “Pengaruh Latihan *Pus Up* Terhadap Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Siswa Kelas X SMA ITP Surabaya”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang perlu di kaji dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Latihan *Push up* Terhadqp Renang Gaya Bebas pada Siswa Kelas X SMA ITP Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk membuktikan *Pus up* berpengaruh pada teknik renang gaya bebas.
2. Untuk mengetahui cara yang tepat untuk melatih kecepatan teknik renang gaya bebas.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis
   Memberikan gambaran model pembelajaran lain dapat juga meningkatkan belajar serta minat siswa.
2. Bagi Guru atau Pendidik
   Setelah penelitian ini di laksanakan semoga dapat memberikan gambaran bagi guru atau pendidik bahwa ada keterkaitannya antara cabang olahraga tersebut untuk mencapai keberhasilan siswa.
3. Bagi Instansi
   Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian di harapkan dapat di gunakan sebagai informasih ilmiah untuk membantu di bidang kepelatihan teknik renang gaya bebas.