

BAB I

PENDAHULUAN

a. Latar belakang

Olahraga renang ini telah mengalami banyak perkembangan sesuai dengan tujuannya masing-masing baik itu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, untuk rekreasi maupun untuk tujuan prestasi. Menurut Muhajir (2019:166) Olahraga renang memiliki banyak manfaat, antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri dan terhindar dari wabah virus covid-19, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi serta prestasi.

Menurut Abdoelah (2016:270) Renang termasuk juga cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Hal ini terbukti dengan adanya pengiriman atlet-atlet renang pada even-even perlombaan. Disebutkan bahwa pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Menurut Budiningsi (2016:2) Maka olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang dan sekaligus meningkatkan

rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang atau individu dalam meraih suatu prestasi. bahwa yang dimaksud dengan prestasi merupakan proses atau hasil dari pada aksi/perbuatan. Dengan beberapa pengertian dari olahraga dan prestasi tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga yang membina dan mengembangkan potensi-potensi olahragawaan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih suatu prestasi. Menjalankan suatu aktivitas atau kegiatan pastilah terkadang ada satu tujuan didalamnya. Demikian pula dengan dijalankannya olahraga prestasi ini.

Renang merupakan salah satu aktivitas akuatik yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat. Aktivitas yang dulunya hanya digunakan sebagai bentuk upaya mempertahankan diri ini kini mulai berkembang pesat, tidak hanya bertujuan untuk menyelamatkan diri, namun juga bertujuan ke ranah prestasi, pendidikan dan rekreasi. (Diyanto&dangsina muluk-2015)

Pengertian renang memiliki berbagai sumber, berikut adalah beberapa pengertian mengenai renang menurut beberapa ahli: Renang merupakan gerakan badan, mengapung, menyelam, melintas di air menggunakan kaki, tangan, sirip, ekor, dan sebagainya (KBBI), Renang merupakan suatu cabang olahraga yang dapat diajarkan kepada seluruh usia manusia. Mulai usia dari anak-anak maupun orang dewasa dan juga bayi yang

memiliki umur sekitar beberapa bulan juga dapat diajarkan untuk renang (Kasiyo Dwijowinto, 2020:1),

Renang merupakan olahraga yang dapat memberikan kesehatan bagi tubuh. Karena hampir seluruh anggota badan digunakan dalam melakukan olahraga tersebut. Dan juga pada setiap otot tubuh akan berkembang dengan pesat sehingga dapat memberikan peningkatan kekuatan perenang yang cepat (Muhajir, 2019), Renang merupakan sebuah olahraga yang dilakukan dengan bantuan air. Permainan ini termasuk juga dalam permainan olahraga air yang dimana seluruh anggota badan bergerak di dalam air. Dalam olahraga renang ini umumnya menggunakan kaki dan tangan, sehingga menyeimbangkan badan agar dapat mengapung di atas permukaan air (Budiningsih, 2014:2), Renang merupakan suatu permainan yang sangat menyenangkan serta dapat memberikan manfaat yang besar bagi tubuh manusia.

Manfaat itu akan memberikan kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru, serta dapat memberikan atau membangkitkan rasa berani dalam diri seseorang (Erlangga, 2016:175). Di Tahun 2020 Indonesia dilanda wabah berbahaya “Covid-19”, wabah ini melanda semua belahan di dunia berakibat pada semua bidang pendidikan terutama pada bidang olahraga, Menurut WHO Covid-19 adalah sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh kelompok virus jenis coronavirus yang baru ditemukan di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019 dan menyebar keseluruh dunia.

Bentuk pecegahan dari penularan covid-19 ini dengan diberlakukannya pembatasan disegala sektor melalui kementerian kesehatan membuat peraturan pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar, namun dengan upaya tersebut masih melonjak tinggi kasus kematian yang akibat covid-19 di Indonesia sehingga pemerintah mengeluarkan aturan pemerintah Nomor 15 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat akibatnya proses pembelajaran di Sekolah menjadi terhambat sehingga proses pembelajaran masih tetap di rumah atau yang sering sebut dengan mode daring (dalam jaringan) (Patimah et al., 2021). Dalam hal ini proses pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan video pembelajaran, salah satunya yakni video latihan.Latihan renang adalah latihan pengenalan air dalam olahraga renang untuk siswa atau orang-orang yang baru belajar berenang akan dalam pengawasan di bawah instruktur renang.

Dalam hal ini peneliti mengatakan kategori perlombaan renang yang paling dikenal adalah kategori renang yang mempertandingkan kecepatan, gaya yang dipakai dalam kategori ini antara lain, gaya bebas (crawl stroke), gaya dada (breaststroke), gaya punggung (back dada stroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke).

Selain gaya tersebut diatas ada beberapa gaya lain yaitu gaya punggung, Pertama kali dipertandingkan di olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang

dipertandingkan setelah gaya bebas. Kemudian ada gaya kupu-kupu yang merupakan gaya renang terbaru dalam pertandingan renang dan menurut sejarahnya merupakan variasi dari gaya dada. Menurut Thomas Perenang gaya kupu-kupu pertama kali ikut dalam lomba renang pada tahun 1933. Dari keempat gaya tersebut, secara umum gaya dada merupakan gaya yang dianggap paling mudah meskipun dinilai lebih lambat dari gaya bebas. Untuk bisa menguasai gaya ini, terlebih dahulu harus dikuasai dulu teknik dasar renang gaya dada. Teknik dasar yang harus dikuasai untuk renang yaitu: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau mengayun kaki, mengayuh atau gerakan tangan, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan (Thomas, 2018:13), (Setiawan, 2018:9).

Komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi optimal yaitu: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (Sugiono, 2017:8-10). Menurut Pate, Rotella, Mc Clenaghan (2018:300) Kekuatan otot adalah penentu penampilan yang penting pada banyak kegiatan olahraga. Kekuatan otot dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting. Menurut Sukintoko dan Sukarno (2015:73), setiap ketangkasan dan kecepatan maju dalam berenang adalah hasil dari dua kekuatan. Satu kekuatan cenderung untuk menahannya disebut hambatan yang disebabkan oleh air yang harus didesak maju, kekuatan

yang kedua adalah kekuatan yang mendorongnya maju disebut kecepatan dorongan yang diperoleh dari gerakan atau tarikan lengan dalam hal ini adalah kekuatan otot lengan, secara bersama berperan dalam menghasilkan gerakan maju dalam berenang. Tetapi berdasarkan pengalaman penulis, secara tersendiri otot lengan menghasilkan gerakan maju yang berbeda melalui gerakan lengan yang dilakukan.

Untuk itu peneliti perlu membuktikan pengaruh program tersebut dengan kecepatan renang gaya dada atlet dalam penelitian yang valid dan terukur. Oleh karena itu penulis sangat tertarik untuk meneliti dengan judul “ pengaruh latihan moda daring kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang putra usia 15-17

b. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diidentifikasi masalah yang telah uraikan, maka perlu di berikan batasan agar penelitian ini tidak terlepas dari focus masalah yang sebenarnya. Batasan masalah juga di berikan agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda-beda , sehingga ruang lingkup yang di teliti menjadi lebih jelas.

Adapun batasan masalah yang di maksud adalah “pengaruh latihan push-up terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang putra usia 15-17”

I. Ruang lingkup

Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus dimulai usia 15-17 tahun untuk dapat memperoleh bibit olahragawan yang berbakat dan berpotensi untuk dibina lebih lanjut. Pemberian berbagai bentuk latihan yang sesuai jika dilakukan secara teratur dapat membantu untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal.

c. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tersebut maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan yaitu:

1. Apa Pengaruh latihan moda daring kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang usia 15-17 tahun ?
2. Bagaimana atlet renang putra usia 15-17 untuk menguasai teknik secara maksimal dari segi pernafasan,gerakan,,ketangkasan dan kecepatan di bidang renang?

d. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin di capai dari penelitian ini yaitu:

1. Tujuan yang ingin di capai oleh peneliti adalah untuk mengetahui pengaruh latihan moda daring kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra usia 15-17”.

2. Agar para atlet dapat menguasai teknik secara maksimal dari segi pernafasan,gerakan,ketangkasan dan kecepatan di bidang renang.

e. Variabel Penelitian

Metode penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment). Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang tirta grida. Pelaksanaan penelitian baik berupa test, maupun pemberian perlakuan dilaksanakan di kolam renang tirta grida, Penelitian dilakukan pada tanggal 5 oktober 2021 sampai tanggal 1 januari 2022 dan dilaksanakan di saat latihan club renang tirta girda.sampel dalam penelitian ini keseluruhan dari atlet prestasi club renang tirta girda yang berjumlah 10 orang. Data yang dikumpulkan dari hasilpre-test dan post-test akan diolah dengan menggunakan prosedur teknik analisis statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Sebelum analisis uji t digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data, karena uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean, dari data sampel yang diambil dari populasi yang normal.menurut (Fardi 2010)

f. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat,baik secara teoritis ataupun praktis.

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan ilmu pengetahuan di bidang disiplin ilmu keolahragaan,khususnya yang berkaitan dengan pengaruh latihan push-up terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang putra usia 15-17.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang cara meningkatkan kapasitas pengaruh latihan push-up terhadap kecepatan renang gaya dada atlet renang putra usia 15-17.

b. Bagi peneliti

Bagi peneliti sendiri,penelitian ini memberikan pengalaman yang bermanfaat dalam melengkapi pengetahuan yang telah di peroleh di bangku kuliah. Selain hal itu,penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang di peroleh berupa teori kedalam praktek penelitian yang sebenarnya.

