

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani termasuk mata pelajaran di sekolah yang merupakan bagian tujuan hidup sehat menuju pertumbuhan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras serasi dan seimbang. Dari berbagai bentuk dan macam kegiatan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah salah satunya yaitu cabang olahraga renang.

Renang merupakan salah satu bagian dari kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan pada anak-anak, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang. Sekolah merupakan salah satu wadah yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikan yang dilakukan secara terorganisir, sistematis dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan yang didahului dengan pengenalan air.

Renang merupakan satu dari sedikit aktivitas olahraga yang sangat dinamis tanpa menyebabkan cedera seperti gerakan *high impact*. Hasilnya, renang sangat bagus untuk semua umur, terutama orang-orang yang kembali berolahraga lagi, orang tua, atau orang dengan masalah kesehatan yang tak memungkinkan berolahraga jenis lain. Kelebihan lainnya, karena udara sekitar kolam sangat lembab, berenang seringkali sangat bagus dilakukan penderita asma.

Renang gaya dada merupakan salah satu gaya berenang yang diajarkan di sekolah, baik pada kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Syarat untuk melakukan keterampilan gerak dasar renang gaya dada adalah peserta didik harus memiliki keterampilan gerak dasar, seperti gerakan kaki, gerak lengan, pernapasan renang gaya dada. Semua keterampilan gerak dasar tersebut akan dapat dikuasai jika ditunjang dengan unsur kondisi fisik yang baik. Serta pembelajaran yang disajikan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk lebih memahami gerak dasar renang gaya dada.

Berdasarkan kenyataan bahwa aspek-aspek yang menopang pencapaian keberhasilan perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan adalah aspek gerak dasar. Oleh karena itu untuk mengatasi masalah-masalah tersebut para siswa harus belajar secara baik dan teratur serta hubungan kekuatan otot lengan dan tungkai yang baik.

Penulis menduga bahwa adanya hubungan yang akan diberikan dari faktor kondisi fisik dari kekuatan otot lengan dan tungkai. Faktor lain yang dibutuhkan sebagai penentu keberhasilan renangnya gaya dada selain faktor

dominan di atas, ialah postur tubuh, berat badan ideal, atau panjang tungkai. Perenang harus mampu berenang dengan cepat dan efisien. Gerakan lengan dan tungkai yang merupakan tenaga pendorong/penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh merupakan modal yang baik untuk keberhasilan renang gaya dada.

Berdasarkan pengamatan langsung di lapangan ditemukan pada saat siswa melakukan teknik renang gaya dada masih belum baik, diduga saat mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, teknik dasar pernapasan renang gaya dada masih kurang efektif. Serta belum maksimal dalam upaya melatih kondisi fisik sebagai penunjang keberhasilan suatu keterampilan.

Kenyataan di lapangan, pada saat guru memberikan materi renang gaya dada pada siswa, guru tidak memperhatikan aspek kekuatan otot lengan dan tungkai kepada para siswa, sehingga kekuatan otot lengan dan tungkai yang dimiliki siswa sangat rendah gerak dasarnya. Oleh karena itu hubungan kekuatan otot lengan dan tungkai sangat dibutuhkan dalam keberhasilan renang gaya dada agar mendapatkan hasil yang lebih efektif dan efisien.

Bertitik tolak dari uraian di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai Dengan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah

Sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik gerak tangan yang dimiliki siswa belum maksimal.
2. Penguasaan teknik gerak kaki/tungkai yang dimiliki siswa masih kurang.
3. Belum maksimalnya penguasaan teknik pengambilan nafas dalam renang gaya dada.
4. Masih kurangnya koordinasi dari penguasaan teknik gerak tangan, kaki dan teknik pengambilan nafas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dapat

dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK N 4 Bandar Lampung?
2. Seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dengan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK N 4 Bandar Lampung?
3. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK N 4 Bandar Lampung?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan dalam penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Bandar Lampung.
- b. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dengan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Bandar Lampung.
- c. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

a. Bagi Penulis

Ingin meneliti secara jelas tentang hubungan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

b. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui hubungan dari kekuatan otot lengan dan tungkai yang dapat meningkatkan gerak dasar renang gaya dada sehingga siswa dapat sehat secara jasmani dan rohani.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah sehingga dapat dijadikan masukan dan pertimbangan bagi sekolah dalam mengambil kebijakan-kebijakan terhadap pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani terutama di sekolah yang bersangkutan.

d. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan masukan terkait dengan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien, serta diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu kepelatihan, khususnya untuk tes kebugaran jasmani.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Marcopolo Bandar Lampung.
2. Objek penelitian yang di amati adalah hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Bandar Lampung.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa kelas XI SMK Negeri 4 Bandar Lampung.