

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pembangunan Nasional merupakan rangkaian upaya pembangunan berkesinambungan, meliputi seluruh aspek kehidupan masyarakat, bangsa dan negara sebagai upaya untuk mewujudkan tujuan nasional seperti yang termaktub dalam pembukaan Undang-undang Dasar 1945.

Olahraga merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan masyarakat apabila diberdayakan dengan pola dan metode yang tepat dan merupakan salah satu upaya yang kongkrit dibutuhkan dalam kerangka pembentukan watak, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas dan etos kerja yang tinggi dari individu-individu yang melakukannya. Olahraga menjadi penting artinya bagi upaya peningkatan kualitas manusia dan seluruh masyarakat untuk memperoleh dan meningkatkan daya saing yang dibutuhkan suatu bangsa dalam persaingan ditengah-tengah pasar global.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala bentuk kegiatan atau usaha yang dapat mendorong membangkitkan, mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan / pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kesehatan, rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak

dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun semakin manampakkan kemajuannya, keadaan ini sejalan pula dengan apa yang telah diprogramkan oleh pemerintah untuk menggalakkan kegiatan olahraga dengan semboyan “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Dengan berolahraga, sistem sirkulasi dan kerja jantung akan meningkat, peningkatan kekuatan , kelentukan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya ( Harsono,2001), sedangkan dari segi rohani, tubuh yang bugar, tentu akan menumbuhkan rasa percaya diri, bersemangat, dan optimis.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan, untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani, maka di sekolah-sekolah di Indonesia, diberikan pendidikan olahraga.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang di Indonesia saat ini, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perkumpulan renang yang berkembang di daerah-daerah khususnya Lampung yaitu : Jaka Utama, Matahari Swimming Club, Tirta Pahoman dll. Selain itu juga dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan renang, baik itu kejuaraan daerah maupun kejuaraan

nasional (Pekan Olahraga Wilayah, Kejuaraan Renang Antar Pelajar Nasional, Pekan Olahraga Pelajar Nasional, Pekan Olahraga Nasional, dll. Untuk mencapai prestasi tinggi diperlukan suatu proses latihan, sistematis, yang berlanjut dan harus dimulai pada usia dini ( < 8 tahun ). Apabila pembinaan renang diawali pada usia dini, maka pada usia-usia emas ( > 15 tahun ) dapat menunjukkan prestasi yang tinggi. Ini semua tergantung kepada para pembina dan orang tua sebagai pendukungnya.

Peneliti masih sering menjumpai bahwa masih ada sebagian besar masyarakat yang melakukan olahraga renang tanpa disertai kesadaran dan pemahaman akan manfaat renang serta perlunya berenang. Olahraga renang tampaknya belum merupakan kebutuhan, ini dapat terlihat dari tidak terlalu banyaknya masyarakat yang datang ke kolam renang secara rutin untuk berolahraga.

Banyak faktor untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan seperti :

1. Aspek Fisik : Biomotor dasar yang harus dikembangkan adalah daya tahan, kecepatan, Fleksibilitas, koordinasi.
2. Aspek Teknik : Pull, Push, recovery, dan entry
3. Aspek Taktik : Strategi dalam prestasi
4. Aspek Mental : Kepercayaan diri dan motivasi

Dari keempat aspek tersebut diatas, aspek fisik merupakan komponen dasar yang harus dikembangkan sesuai usia, komponen tersebut yaitu daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Kondisi fisik yang prima sangat diutamakan, karena untuk mencapai teknik yang sempurna akan lebih mudah, misalnya untuk melatih teknik gerakan lengan.

Daya tahan yang akan penulis teliti adalah daya tahan otot lengan dan otot tungkai. Bila daya tahan otot lengan dan otot tungkainya baik, maka akan mempermudah menguasai teknik maupun mencapai kecepatan tinggi yang diharapkan oleh pelatih ataupun perenang. Persiapan kondisi fisik merupakan aspek paling penting untuk latihan olahraga sebelum menuju arah pengembangan aspek lainnya dalam usaha menuju prestasi atau kemampuan yang optimal.

Dari fungsi daya tahan diatas, penulis dapat menyimpulkan, bahwa seorang perenang harus memiliki unsur-unsur fisik. khususnya daya tahan otot lengan dan otot tungkai, tentunya unsur tersebut mutlak diperlukan bagi atlet renang. Mengingat luasnya permasalahan, maka peneliti mengambil salah satu bentuk kemampuan fisik untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan pada cabang olahraga renang. Peneliti menganggap bahwa salah satu bentuk kemampuan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan renang adalah daya tahan otot lengan dan otot tungkai.

Mahasiswi Penjaskesrek diharapkan memiliki kondisi fisik yang lebih baik dari mahasiswi lain pada umumnya, mengingat mereka telah melalui berbagai tes atau ujian untuk dapat menjadi mahasiswi Penjaskesrek, semestinya daya tahan ototnya juga lebih baik, dari hal tersebut penulis ingin mengetahui apakah ada Hubungan antara daya tahan otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada pada mahasiswi Penjaskesrek di Universitas Lampung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka muncul beberapa masalah yang perlu diidentifikasi, yaitu :

1. Kurangnya daya tahan otot lengan dan otot tungkai
2. Kurangnya aspek kecepatan
3. Kurangnya aspek fleksibility
4. Kurangnya aspek koordinasi gerak
5. Kurangnya aspek teknik berenang gaya dada

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, maka penelitian ini dibatasi pada aspek daya tahan otot lengan dan tungkai renang gaya dada 25 meter pada mahasiswi Penjas kesrek angkatan 2010 Universitas Lampung.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana hubungan antara daya tahan otot lengan terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?
2. Apakah ada hubungan antara daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?
3. Seberapa besar kontribusi daya tahan otot lengan terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?

4. Seberapa besar kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?
5. Seberapa besar kontribusi daya tahan otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, dan batasan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Ingin mengetahui hubungan daya tahan otot lengan terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?
2. Ingin mengetahui hubungan daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?
3. Ingin mengetahui pengaruh daya tahan otot lengan dan daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?
4. Ingin mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan otot lengan terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?
5. Ingin mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada ?

### **F. Kegunaan Penelitian**

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para mahasiswa yang mengikuti mata kuliah renang agar memperhatikan bahwa

faktor daya tahan otot lengan dan otot tungkai sangat penting dalam meningkatkan prestasi.

2. Bagi Dosen Pengasuh Mata Kuliah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bahwa daya tahan otot lengan dan otot tungkai merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang kemampuan renang 25 meter gaya dada.

3. Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan.

Bagi fakultas, penelitian ini berguna untuk menambah referensi perpustakaan dan sebagai bahan acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

4. Bagi guru-guru Penjaskesrek

Dapat dijadikan acuan guru pendidikan jasmani, bahwa dalam pembelajaran renang, daya tahan otot lengan dan tungkai menunjang kemampuan renang bagi siswa.

5. Bagi Pengurus Daerah PRSI Lampung

Dapat dijadikan referensi dan acuan bagi pelatih renang dalam membina atletnya, agar daya tahan otot lengan dan tungkai dilatih guna mencapai peningkatan prestasi