I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 sebagi 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 satu dari sedikit aktivitas olahraga yang sangat dinamis tanpa menyebabkan cidera 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 merupakan cabang olahraga yang berbeda jika di bandingkan dengan cabang olahraga lain pada umumnya. Renang di lakukan di air, sehingga factor gravitasi bumi di pengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Kegunaan olahraga dewasa ini semakin hari semakin bertambah penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan (paedagogis), segi kejiwaan (psycologis), segi fisik (physiologis) maupun dari segi hubungan sosial. Hal tersebut mengingat peranan olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.

Pada saat melakukan olahraga renang, terkadang kita menemukan kendala seperti; badan kita agak kaku, lemes, keram perut, tubuh kita terasa berat, pergerakan lengan kita saat mengayun dan mendorong juga kadang kurang cepat, bahkan ada kepala kita pening. Oleh karena itu sebelum berenang dan supaya anggota tubuh tidak ‘kaget’, dianjurkan melakukan gerakan pemanasan untuk mencegah kram otot sekaligus juga berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh dan detak jantung secara bertahap dan juga lakukan

pendinginan setelah selesai berenang agar suhu tubuh dan detak jantung tidak menurun secara drastis dengan cara berenang perlahan-lahan selama 5 menit.

Berdasarkan kenyataan bahwa aspek-aspek yang menopang pencapaian ke-berhasilan perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan adalah aspek kekuatan otot dan gerak dasar. Oleh karena itu untuk mengatasi masalah-masalah tersebut para siswa harus balajar secara baik dan teratur dengan memperkuat kekuatan otot lengan dan tungkai yang tepat. Kedua aspek tersebut merupakan cara untuk meningkatkan hasil renang gaya dada.

Menurut Thomas (2003:22) “Gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Gaya ini sering dikatakan gaya katak, karena gerakan kaki yang menyerupai gerakan kaki katak pada saat berenang. Dalam perkembangannya gaya dada telah mengalami banyak perubahan teknik baik gerakan tungkai maupun gerakan lengan. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan koordinasi gerakan yang efektif dan pastinya lebih cepat dari yang sebelumnya”.

Dalam olahraga renang gaya dada dimana daya dorong maju pada olahraga tersebut dominan berada pada gerakan tangan dan tungkai maka kondisi fisik yang berkaitan dengan gerakan tangan dan tungkai perlu diperhatikan yaitu: kekuatan otot lengan dan power tungkai. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik ingin mengadakan penelitian dengan judul: “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Power Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya

Dada 25 Meter Pada Siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/ 2015".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurang maksimalnya kekuatan otot lengan dan power tungkai pada siswa.
2. Kurangnya aspek kecepatan dalam renang gaya dada.
3. Kurangnya aspek penguasaan teknik dasar saat berenang gaya dada.
4. Masih kurangnya koordinasi dari penguasaan teknik gerak tangan, kaki dan teknik pengambilan nafas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung?
2. Seberapa besar hubungan kekuatan power tungkai terhadap hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung?
3. Seberapa besar kekuatan otot lengan dan power tungkai terhadap hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar power tungkai terhadap hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot lengan dan power tungkai terhadap hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung.

E. Manfaat Penelitian

Hasil yang peneliti harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. **Bagi penulis**

   Menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan renang pada penulis khususnya.

2. **Bagi Sekolah**

   Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan bagi sekolah agar dapat mengajarkan ketrampilan renang gaya dada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

3. **Bagi Siswa**

   Dapat memberikan pengetahuan kepada siswa – siswi SMK Guna Dharma Bandar Lampung agar dapat meningkatkan ketrampilan renang gaya dada.

4. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru untuk meningkatkan ketrampilan renang gaya dada untuk menunjang prestasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

5. Bagi Pembaca

Dapat memberikan wawasan kepada para pembaca pada umumnya tentang renang gaya dada.