

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Dalam olahraga renang banyak hal yang harus diperhatikan, dipahami dan diketahui yaitu a). pengenalan air sangat perlu bagi mereka yang baru pertama kali belajar renang. Tujuannya adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat – sifat air seperti basah, dingin, dan sebagainya, b). Meluncur. c). latihan pernafasan. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Pada penelitian ini penulis meneliti renang gaya bebas, pada renang gaya bebas dibutuhkan otot lengan yang kuat untuk melakukan Gerakan menarik (pull) dari posisi lurus ke depan, lengan ditarik silang di bawah dada dengansiku dibengkokkan, gerakan mendorong (*push*) Setelah siku mencapai bidang vertical bahu, dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang, istirahat (*Recovery*) Setelah gerakan mendorong selesai dan tangan lurus ke belakangdilandjutkan dengan mengangkat siku keluar dari air diikuti lengan bawah dan jari – jari secara rileks digeser ke depan permukaan air kemudian jari – jari dimasukkan ke dalam air.

Berdasarkan observasi penulis di sekolah SMP Wiyatama ditemukan banyak kesalahan – kesalahan dalam gerakan renang gaya bebas, terkhususnya pada gerakan lengan. Siswa masih belum mampu mengoptimalkan kekuatan otot lengan mendorong dan menarik dalam renang gaya bebas, kecepatan siswa dalam renang gaya bebas masih belum optimal. maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan otot lengan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih kurangnya pengoptimalan penggunaan otot lengan mendorong dan menarik dalam renang gaya bebas.
2. Masih kurang kecepatan siswa dalam renang gaya bebas.

C. Pembatasan Masalah

Agar pokok bahasan dalam penelitian ini tidak terlalu luas dan menyimpang, maka penulis membatasi masalah yang dibahas pada hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan otot lengan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dilaksanakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan mendorong terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung ?
2. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung ?
3. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari hasil pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui ada tidaknya kekuatan otot lengan mendorong terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui ada tidaknya kekuatan otot lengan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung

3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini terdiri dari kegunaan teoritis dan kegunaan praktis yang akan diuraikan seperti di bawah ini.

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep ilmu pendidikan khususnya pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

2. Kegunaan Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan motivasi bagi peneliti lainya untuk melakukan penelitian tentang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- b. Sebagai masukan bagi guru dan insan pengajar agar mengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- c. Dapat mengimplementasikan supelement dari materi jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi renang

G. Ruang Lingkup

1. Ruang Lingkup Ilmu Penelitian

Ruang lingkup ilmu dalam penelitian ini adalah pendidikan khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kajian penelitian yang berkaitan dengan materi renang dan otot.

2. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan otot lengan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung