

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pengertian pendidikan dapat diartikan sebagai dasar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau kemajuan yang lebih baik. Yakni pengertian pendidikan adalah suatu proses bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir. pendidikan dibagi menjadi dua jenis yaitu pendidikan formal dan nonformal. Seperti dalam UU Republik Indonesia nomer 20 tahun 2003, BAB I pasal 1 menjelaskan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Pendidikan jasmani adalah salah satu bentuk aplikasi dari pendidikan yang melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan mengontrol emosi. Pendidikan di atur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Salah satu pendidikan karakter yang diminati oleh banyak siswa khususnya di kota sukabumi adalah renang yaitu dapat di buktikan dengan banyaknya club-club renang di kota sukabumi serta merupakan cabang olahraga yang menjadi salah satu hal wajib dalam pembelajarandi setiap sekolah. SMPN 6 Kota Sukabumi adalah salah satu sekolah yang melibatkan renang sebagai olahraga yang wajib di pelajari oleh siswa.

Menurut Mikanda (2017: 1) “Renang merupakan kegiatan yang menyenangkan yang dilakukan di dalam permukaan air. Dikatakan berenang adalah gerakan sewaktu di dalam air. Pada umumnya, melakukan gerakan dalam air dapat dilakukan tanpa menggunakan peralatan buatan. Kegiatan berenang ini dapat dijadikan sebagai rekreasi saat waktu luang. Gerakan berenang dimanfaatkan terutama pada saat mencari benda dalam air yang dalam, menangkap ikan, dan melakukan olahraga air. Renang dapat dibedakan ke dalam beberapa jenis fungsinya, yaitu renang sebagai kegiatan pengisi waktu luang dan renang prestasi.” Keduanya memiliki kesamaan yaitu, dilakukan di dalam kolam dan daerah perairan lainnya, seperti danau, sungai, dan laut. Perbedaannya adalah renang prestasi dilakukan di kolam renang yang berstandar, sedangkan renang rekreasi dilakukan di sungai dan danau. Dan renang juga menjadi olahraga yang sangat diminati dunia bahkan di Indonesia sendiri banyak sekali yang menekuni olahraga renang baik untuk rekreasi atau juga untuk kebutuhan rekreasi. Faktor yang berperan dalam pencapaian teknik dasar renang gaya dada adalah kekuatan otot lengan dan otot perut terutama pada teknik dasar renang yang sangat memerlukan kekuatan otot lengan dan otot perut. Renang juga menjadi kebutuhan wajib bagi para pelajar di sekolah untuk menunjang kebutuhan dalam pembelajaran olahraga di sekolah selain di sekolah banyak sekali klub yang berdiri untuk meningkatkan kualitas renang sebagai kegiatan prestasi.

Untuk bisa melakukan aktivitas renang secara benar, para siswa harus menguasai teknik dasar renang agar memudahkan untuk melakukan renang dengan benar. Gaya-gaya yang wajib dikuasai dalam aktivitas ini yaitu, gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Maka dari uraian tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa salah satu penunjang untuk dapat melakukan renang ialah menguasai gaya-gaya tersebut seperti gaya dada. Gaya dada yaitu salah satu gaya dalam renang yang gerakannya hampir mirip seperti gaya pada katak berenang. Dalam hal melakukan renang gaya dada, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut mempunyai kontribusi atau sumbangan yang cukup dominan terhadap kecepatan renang.

Kekuatan otot lengan yaitu kemampuan otot pada bagian lengan, untuk memberikan tenaga terhadap suatu tekanan dalam menjalankan aktivitas. Sedangkan kekuatan otot perut merupakan suatu kemampuan menggunakan kekuatan perut serta bisa merubahnya kedalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu objek. Oleh sebab itu kekuatan tersebut sangat berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya dada. Kegiatan olahraga ini ada dalam pembelajaran di jenjang pendidikan yang ada di sekolah.

Dalam mewujudkan kegiatan olahraga tersebut, salah satu upaya yang hendak dilakukan adalah kesiapan siswa dalam menerima keilmuan, merupakan modal dasar dari terlaksananya kegiatan olahraga yang efektif, sehingga dapat mencapai tujuan dari seorang guru.

Pada saat melakukan observasi di SMPN 6 pada kegiatan pembelajaran renang, yang diikuti oleh para siswa. Mulai dari siswa yang belum bisa melakukan cara bernafas yang baik, gerakan tangan yang tidak selaras dengan gerakan kaki, atau pun gerakan kaki yang masih belum benar saat melakukan renang gaya dada, sehingga siswa banyak yang tidak bias melakukan renang gaya dada dan saat melakukan gerak renang gaya dada siswa masih saja diam di posisi awal tidak bergerak maju ke depan. Maka dari itu penulis meneliti tentang adanya hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap keterampilan teknik dasar renang gaya dada, dengan kata lain kekuatan otot lengan dan otot perut yang mengakibatkan anak tidak bisa melakukan renang gaya dada. Sudah di jelaskan di paragraf sebelumnya bahwa seorang siswa memerlukan kekuatan otot lengan dan otot perut yang baik, agar saat melakukan renang gaya dada tidak ada kesulitan. Hal ini masih di pertanyakan, apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap penguasaan teknik dasar renang gaya dada..

Atas dasar itulah, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan penguasaan teknik dasar renang gaya dada Di SMPN 6.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap penguasaan teknik dasar renang gaya dada pada siswa di SMPN 6 Kota Sukabumi 2018/2019?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut terhadap penguasaan teknik dasar renang gaya dada pada siswa di SMPN 6 Kota Sukabumi 2018/2019?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap penguasaan teknik dasar renang gaya dada pada siswa di SMPN 6 Kota Sukabumi 2018/2019?

C. Batasan Masalah

Permasalahan-permasalahan yang sudah ditemukan di rumusan masalah, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka peneliti ini hanya akan membahas tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap penguasaan teknik dasar renang gaya dada pada siswa di SMPN 6 Kota Sukabumi 2018/2019

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk menganalisa hubungan kekuatan otot lengan terhadap penguasaan teknik dasar renang gaya dada pada siswa di SMPN 6 Kota Sukabumi 2018/2019.
2. Untuk menganalisa hubungan kekuatan otot perut terhadap penguasaan teknik dasar renang gaya dada pada siswa di SMPN 6 Kota Sukabumi 2018/2019.
3. Untuk menganalisa hubungan kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap penguasaan teknik dasar renang gaya dada pada siswa di SMPN 6 Kota Sukabumi 2018/2019.

E. Manfaat Penelitian

Penulis berharap penelitian ini dapat digunakan dengan baik untuk mengetahui kekurangan siswa dalam melakukan latihan dan juga dapat bermanfaat kepada:

1. Sebagai salah satu masukan sumbangan pemikiran kepada sekolah di Sukabumi khususnya di sekolah yang digunakan sebagai tempat penelitian.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kemajuan belajar pendidikan jasmani di bidang renang.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan pendidikan khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani di bidang renang.
4. Sebagai alternatif mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di bidang renang.