

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Salah satu tujuan mereka berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan.

Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai salah satu kesatuan psiko fisik yang kompleks. Olahraga renang adalah olahraga yang kompleks. Dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh terutama tangan, kaki, dan kepala. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula.

Renang merupakan proses bergerak dari satu titik ke titik yang lain, dilakukan sambil terapung di air. Berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, biasanya tanpa perlengkapan buatan. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga seperti yang saya jumpai dikolam renang lahilote kebanyakan orang berenang untuk rekreasi. Mahluk hidup berenang untuk keperluan mandi, mendinginkan suhu tubuh, mencari ikan, atau

bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya. Manusia tidak memiliki tubuh ideal untuk hidup di air sehingga perlu dilatih sebelum bisa berenang. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, danau, dan di laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh bekerja sewaktu berenang.

Renang adalah olahraga yang menyenangkan dan banyak bermanfaat untuk menguatkan semua otot-otot tubuh, memperkuat jantung dan paru serta memperlancar darah. Selain itu renang dapat memupuk rasa percaya diri serta menumbuhkan sikap pemberani. Manfaat renang selain untuk kesehatan tubuh juga dapat meningkatkan prestasi asalkan berlatih teratur, disiplin, dan terus menerus dengan mengombinasikan teknik sikap tubuh, gerakan kaki, ayunan tangan, dan bernafas.

Renang juga salah satu olahraga air yang cukup digemari masyarakat saat ini, khususnya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Disamping itu renang juga termasuk cabang olahraga prestasi, hal ini terbukti dengan dipertandingkannya renang di *even-even* nasional, regional dan internasional. Disamping untuk olahraga kesehatan, prestasi renang juga telah mendapat perhatian yang cukup baik dari masyarakat maupun pemerintah. Hal ini dapat dilihat dengan adanya pengiriman atlet renang keluar negeri untuk berlatih guna menghasilkan prestasi yang dapat dibanggakan. Hal ini menjadi tantangan yang cukup berat bagi para pembina, pelatih dan pihak-pihak yang terkait untuk mendapatkan atlet usia dini berbakat yang dapat berprestasi pada masa mendatang. Dalam cabang olahraga renang ada 4 (empat) gaya yang

diperlombakan yaitu : 1). Gaya bebas (*crawl*), 2). Gaya punggung (*Back stroke*), 3). Gaya kupu-kupu (*Dolphin*), dan 4). Gaya dada (*Breast Stroke*).

Alasan daya tarik olahraga renang yaitu seorang perenang pemula harus mampu melawan rasa takut dan didukung kemauan dalam berenang, apabila sudah berada didalam kolam renang, kita harus melakukan gerakan yang bisa mengapung didalam air, gerakan tersebut merupakan teknik dasar dalam berenang. Kita akan lebih menikmati berenang setelah menguasai keterampilan teknik dasar yang dibutuhkan pada saat berenang. Akan tetapi, untuk menjadi seorang perenang yang baik tentu saja harus menguasai teknik-teknik dalam berenang yang baik dan benar.

Dalam melakukan aktifitas olahraga setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Adapun tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga diantaranya adalah berolahraga untuk tujuan pembelajaran di sekolah dan lembaga universitas, berolahraga sebagai hobi seseorang yang tidak bisa terpisahkan, berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan berolahraga untuk mencapai prestasi.

Jadi, dalam usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga renang, faktor utama yaitu menguasai teknik dasar olahraga renang, seperti gerakan kaki, ayunan tangan, dan cara mengatur pernafasan. Untuk itu dibutuhkan unsur-unsur latihan kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan oleh sebab itu latihan kekuatan inilah yang sebenarnya harus dikembangkan dengan menggunakan metode dan prinsip-prinsip latihan yang tepat. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode latihan *sit-up* untuk meningkatkan kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan, disamping latihan kelentukan, stamina,

kelincahan, *power*, daya tahan kecepatan agar mahasiswa mampu melakukan renang gaya dada dengan jarak 50 meter. Disisi lain untuk mencapai prestasi renang pelatih harus mampu mengkombinasikan bentuk latihan baik itu daya tahan, kekuatan, kecepatan maupun kelentukan dan lain-lan menjadi program latihan.

Dalam olahraga renang, seorang perenang yang menguasai teknik dasar dengan baik, akan mampu berenang secara efisien karena kemampuan renang sangat berperan penting, selain untuk meraih prestasi yang diinginkan, berenang juga dapat berguna untuk penyelamatan diri dan orang lain apabila terjadi kecelakaan dilaut ataupun disungai.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tehnik dasar dan kemampuan dalam berenang sangat penting karena banyak manfaatnya. Jadi untuk mencapai kemampuan maksimal maka harus di berikan latihan yang tepat, maka salah satu bentuk latihan *Sit-up* untuk kekuatan otot perut agar bisa melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengadakan penelitian sejauh mana hasil kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa yang berjudul "*Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester IV Kelas C*" sebagai upaya mengetahui, menganalisis, dan menjawab permasalahan sesuai dengan target yang diharapkan, khususnya kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam renang gaya dada dengan jarak tempuh 50 meter, antara lain sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *Sit-up* terhadap kemampuan renang gaya dada dengan jarak tempuh 50 meter, Bagaimanakah latihan *Sit-up* dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya dada 50 meter, Adakah Korelasi Latihan *Sit-up* dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Berapa besar pengaruh latihan *sit-up* terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Semester IV Kelas C.

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *sit-up* Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Semester IV Kelas C.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut diatas, maka penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan teori kepelatihan pada khususnya. Hasil penelitian ini dapat memperkuat kedudukan teori olahraga diantara teori – teori keolahragaan yang ada.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian bermanfaat dan memperdalam ilmu yang penulis dapat untuk diterapkan dikolam renang, juga merupakan suatu tambahan ilmu bagi penulis khususnya memberikan informasi tentang perlunya peningkatan kekuatan otot perut dan otot lengan pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester IV Kelas C.

a). Sebagai bahan masukan bagi pelatih renang, tentang pentingnya pelaksanaan latihan *sit-up* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada 50 meter.

2). Sebagai acuan bagi peneliti berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian yang lebih luas mengenai renang gaya dada.