

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki karakteristik khusus berupa aktifitas fisik (Dian Pujiyanto, et al 2020). Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spriritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Perguruan tinggi turut serta dalam hal peningkatan dalam analisis. Upaya peningkatan mutu pendidikan pada hakikatnya adalah mengembangkan kemampuan dasar dan keterampilan manusia secara utuh dalam kaitannya dengan kehidupan di masa mendatang. Peningkatan mutu tersebut harus dilakukan pada semua jenjang pendidikan, tak terkecuali pada perguruan tinggi yang akan mencetak generasi yang akan bersaing dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia yang professional pada bidang olahraga, khususnya olahraga renang.

Tujuan pembelajaran yang sesuai dengan apa yang menjadi pemahaman akan keterampilan gerak, pengembangan pola gerak dasar, penyempurnaan pola gerak, peningkatan kualitas keterampilan gerak dan kinerja gerak otomatisasi dari gerakan renang gaya bebas. Dalam rangka merealisasikan upaya tersebut, wahana dan sarana yang paling strategis dan efisien digunakan adalah penerapan metode pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) atau *inquiry* karena dengan menerapkan metode tersebut mahasiswa akan belajar berdasarkan masalah yang mereka hadapi.

Definisi klasik olahraga yang bertumpu pada permainan dan peragaan keterampilan fisik dengan dukungan usaha keras kelompok otot-otot besar misalnya, semakin sulit untuk dipertahankan seiring dengan perubahan sosial dan perubahan IPTEK yang semakin maju. Muatan teknologi yang

menggabungkan otot dan mesin serta temuan ilmiah melahirkan olahraga yang berorientasi teknologi (*Techno sport*). Isu lingkungan hidup dan falsafah pembangunan berwawasan lingkungan juga mempengaruhi corak kegiatan cabang olahraga baru yang berorientasi lingkungan sehingga lahir olahraga yang bernuansa lingkungan (*eco sport*).

Menurut Husdarta (2010: 133), olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakannya dan kemauannya semaksimal mungkin. Ada juga Kusmaedi (2002:1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu: (1) *Disport* yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain, (2) *Field Sport* yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu, (3) *Desporter* yaitu membuang kata lelah, (4) *Sports* yaitu pemuas atau hobi, dan (5) Olahraga yaitu gerak badan untuk menguatkan badan.

Renang adalah cabang olahraga yang populer dikalangan siswa khususnya dan masyarakat pada umumnya. Olahraga renang di Indonesia sendiri telah dikenal akrab oleh masyarakat bahkan sudah tidak memandang jenis kelamin maupun usia. Tak heran, bahwa semakin banyak pula pengusaha maupun masyarakat luas yang menyediakan sarana prasarana kolam renang. Hal tersebut akan semakin memudahkan dalam pengenalan olahraga renang serta pembibitan atlit dan pembinaan prestasi mulai sejak dini. Olahraga renang juga dikenal sebagai salah satu olahraga air yang menyenangkan serta menarik minat masyarakat. Renang adalah salah satu media bergaul dan bersantai. Olahraga renang adalah aktivitas air dengan banyak macam gaya yang sudah dikenalkan sejak lama dan banyak memberi manfaat kepada manusia. Beberapa langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai hal tersebut antara lain memperhatikan peningkatan pengadaan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana olahraga sangatlah penting dalam proses kegiatan pembelajaran ataupun peningkatan prestasi atlet/mahasiswa karena sarana dan prasarana menjadi pilar utama dalam mendukung setiap kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas olahraga (Irawan, 2017).

Renang yang biasa dilakukan oleh para perenang, yang juga selalu muncul dalam setiap lomba terdiri dari empat gaya, yang meliputi : 1) gaya bebas atau *crawl stroke*, 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya kupu-kupu atau *butterfly stroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*. Keempat gaya tersebut masing-masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Gaya *crawl* oleh sebagian orang disebut gaya bebas. Sebetulnya istilah ini salah, sebab gaya bebas merupakan nama nomor perlombaan renang, sedangkan gaya *crawl* merupakan salah satu teknik renang. Pada setiap perlombaan nomor gaya bebas hampir semua perenang memilih gaya *crawl* maka gaya *crawl* sering dinamakan gaya bebas. Banyaknya perenang memilih gaya *crawl* saat mengikuti perlombaan dalam nomor gaya bebas karena gaya *crawl* merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain ialah gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas (2000 : 14) yang mengatakan bahwa Gaya Rimau atau *Crawl* atau lebih sering disebut gaya bebas adalah satusatunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang akan dinilai.

Untuk bisa menguasai renang gaya *crawl* ini harus dikuasai dahulu teknik dasar gaya *crawl* atau gaya bebas. Teknik dasar tersebut adalah: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau mengayun kaki, mengayuh atau gerakan tangan, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan (David G. Thomas, 2000 : 14). Hal ini senada dengan Tri Tunggal Setiawan (2004 : 9) yang mengatakan bahwa teknik dasar renang gaya *crawl* meliputi: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi.

Perenang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika renang yang disebutkan secara benar, selain mental, kematangan juara dan fisik. Perenang yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain kekuatan atau *strenght*, kecepatan atau *speed*, daya tahan atau *endurance*, daya otot atau *muscular power*, daya lentur atau *flexibility*, koordinasi atau *coordination*, kelincahan atau *agility*, keseimbangan atau *balance*, ketepatan

atau *accuracy*, reaksi atau *reaction*. (M. Sajoto, 1995 : 8-10). Dalam cabang olahraga renang, seseorang mengikuti perlombaan tentu akan menempuh suatu jarak oleh karena itu seorang perenang untuk mencapai jarak tersebut akan melibatkan kemampuan fisiknya. Oleh karena itu seorang yang ingin berprestasi dalam renang khususnya gaya *crawl* harus memiliki kemampuan fisik yang mendukungnya. Salah satu kemampuan fisik tersebut adalah daya tahan otot lengan. Hal ini dikarenakan sumbangan terbesar dalam laju gerak gaya *crawl* berasal dari lengan.

Menurut Umar (2014) Pada tubuh manusia terdapat tiga jenis otot yaitu otot polos, otot lurik dan otot jantung. Dinamakan otot polos karena terlihat polos dan tidak bergaris melintang, biasanya ditemui pada usus, pembuluh darah, dinding rahim dan saluran kelamin. Otot lurik disebut juga dengan otot rangka. Sedangkan otot jantung berada pada dinding jantung. Setiap otot berperan saat pelaksanaan gerak renang gaya bebas salah satunya Otot perut menjadi otot yang berperan dalam kegiatan renang gaya bebas sebagaimana menurut (Syafuruddin 2011) menjelaskan kemampuan daya ledak tidak hanya ditemukan pada kekuatan loncatan, kekuatan lemparan, kekuatan tarikan, kekuatan sprint kekuatan tendangan dan kekuatan dorongan artinya kemampuan daya ledak tidak hanya pada otot tungkai tetapi dapat ditemukan pada otot lengan dan perut. Selain dari kekuatan otot perut serta tungkai, otot lengan membantu dalam rangkaian gerak renang gaya bebas. Hal ini dilihat dari tarikan yang di berikan oleh daya ledak otot lengan, daya ledak otot diperoleh melalui rangkaian gerak yakni otot bergerak dikarenakan kontraksi otot. Unit dasar dari sistem otot adalah serat dari otot (Yulifri 2018). Dengan demikian saat melakukan renang gaya bebas yang didukung oleh kondisi fisik. Hal itu sangat diperlukan unsur yang menggabungkan kecepatan dan kekuatan pada otot lengan atau dengan kata lain harus memiliki daya ledak otot lengan.

Dalam Krisna (2019), Irawadi mengatakan bahwa, kekuatan (*strength*) diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Sedangkan menurut Adhi (2017),

kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Renang gaya bebas membutuhkan kekuatan otot yang optimal, terutama otot – otot utama seperti otot tungkai kaki, otot punggung, otot perut, otot bahu, dan otot lengan itu harus diperkenalkan model latihan yang terstruktur. Oleh karena itu penelitian ingin meneliti dan mengetahui apa saja model latihan kekuatan otot yang ada pada pembelajaran renang gaya bebas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Model Latihan Kekuatan Otot Pada Pembelajaran Renang Gaya Bebas Mahasiswa PJKR UKAW
2. Belum diketahui Model Latihan Kekuatan Otot Pada Pembelajaran Renang Gaya Bebas Mahasiswa PJKR UKAW

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan diatas, maka yang menjadi batasan masalah adalah Model Latihan Kekuatan Otot Pada Pembelajaran Renang Gaya Bebas Mahasiswa PJKR UKAW.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu sebagai berikut : Apa Model Latihan Kekuatan Otot Pada Pembelajaran Renang Gaya Bebas Mahasiswa PJKR UKAW?

## **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Model Latihan Kekuatan Otot Pada Pembelajaran Renang Gaya Bebas Mahasiswa PJKR UKAW.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat akademis
  - a. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengalaman, menjadi rujukan informasi/referensi bagi peneliti lain.
  - b. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi peneliti ketika ingin meneliti lebih lanjut, yang berhubungan dengan penelitian ini di kemudian hari.
2. Manfaat praktis
  - a. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang berkepentingan dan diterima sebagai kontribusi untuk meningkatkan kinerja yang efektif.
  - b. Semoga dengan adanya penelitian ini bisa memotivasi banyak orang untuk sadar akan daya tahan otot.