

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang yang melakukan olahraga dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Berbicara tentang olahraga dapat mencakup banyak hal, seperti kesuksesan, kemenangan, penghargaan, kebanggaan, serta kekecewaan, kegagalan, konflik, dan kerusuhan. Semua komponen bekerja sama untuk membuat hasrat yang kuat untuk olahraga. Meningkatkan kualitas olahraga yang berfokus pada kesehatan jasmani dan rohani adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia. Ini akan memungkinkan seluruh masyarakat untuk menunjukkan tingkat kedisiplinan, sportifitas, karakter, dan kepribadian yang lebih baik.

Olahraga merupakan sejenis aktivitas fisik yang memerlukan pengulangan yang disengaja dan teratur dari tindakan tubuh tertentu. Meningkatkan kemampuan atletis dan kebugaran fisik seseorang adalah tujuan utama dari olahraga agar seseorang dapat berkompetisi dengan lebih efektif (Wicaksono & Handoko, 2020). Olahraga adalah latihan berulang yang direncanakan dan diukur untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran (Syafriani, 2021).

Power otot lengan sangat penting untuk kecepatan renang gaya bebas, Memiliki otot yang kuat akan memudahkan untuk menggunakan banyak energi

untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Hafiz & Aziz, 2020).

Berenang merupakan jenis olahraga di mana dapat mengangkat seluruh tubuh di atas air dalam berbagai bentuk dan teknik kayuhan, termasuk gaya kupu-kupu, gaya bebas, punggung, dan gaya dada. Gaya renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang yang paling banyak digunakan dan paling cepat di antara jenis-jenis yang disebutkan di atas. Beberapa orang menyebut gaya crawl sebagai gaya bebas, meskipun hal ini tidak benar karena gaya bebas adalah nama nomor lomba renang dan gaya crawl adalah taktik yang digunakan dalam olahraga renang (Amin & Sukur, 2020; Dedi & Arwandi, 2020).

Pada peraturan FINA untuk perlombaan renang, renang gaya bebas termasuk dalam kategori perlombaan renang. Dalam perlombaan gaya bebas, gaya ini menjadi pilihan perenang karena dapat menggerakkan tangan melalui permukaan air dengan gaya bebas atau crawl. Nomor perlombaan dalam renang adalah 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter dan 1500 meter untuk putra.

Sebagai kegiatan ekstrakurikuler renang, Ekstrakurikuler renang ini juga cukup populer dikalangan siswa dan siswi Smp Al-Muslim. Pada saat peneliti melakukan observasi di ekstrakurikuler renang Smp Al-Muslim peneliti mengidentifikasi masalah pada anggota renang ekstrakurikuler pada saat melakukan latihan yaitu pada saat melakukan kayuhan lengan di renang gaya bebas peneliti melihat bahwa gerakannya kurang maksimal dikarenakan

minimnya latihan power otot lengan, sehingga kecepatan dari renang gaya bebas itu sendiri menjadi kurang cepat.

Kecepatan menjadi komponen yang penting yang dibutuhkan dalam renang gaya bebas khususnya untuk anggota ekstrakurikuler renang Smp Al-Muslim. Kecepatan juga menjadi komponen yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seluruh anggota ekstrakurikuler renang karena kecepatan akan menunjang pada saat melakukan gerakan dalam renang gaya bebas. Untuk itu peneliti memberikan pembelajaran tentang latihan power otot lengan yang berfokus untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada ekstrakurikuler renang Smp Al-Muslim.

Beberapa Studi menunjukkan bahwa latihan power otot lengan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas secara positif. Karena setiap anggota berbeda, termasuk tingkat keterampilan awal, intensitas latihan, dan cara melakukan latihan. Penelitian ini berfokus pada anggota putra ekstrakurikuler renang Smp Al-Muslim yang akan dilibatkan dalam latihan. Diharapkan latihan ini dapat mempengaruhi kecepatan renang para anggota ekstrakurikuler renang.

Diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi serta informasi yang bermanfaat bagi pelatih, anggota dari ekstrakurikuler renang Smp Al-Muslim, khususnya bagi ekstrakurikuler renang lainnya. Diharapkan juga bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang latihan power otot lengan terhadap kecepatan renang akan memungkinkan peningkatan prestasi. Selain itu

penelitian ini dapat membuka jalan bagi penelitian selanjutnya tentang metode latihan yang lebih baik dan efisien.

Dari latar belakang tersebut maka penulis mencoba meneliti ““Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Push Up Dumbell Swing Dan Hand Walking Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Estrakurikuler Renang Smp Al-Muslim”

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dengan membatasi masalah akan memastikan bahwa ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan mencegah masalah menjadi terlalu besar atau terbuka terhadap kesalahpahaman. Batasan masalah dalam penelitian yaitu:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Power otot lengan.
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecepatan Renang Gaya Bebas.
- c. Subjek yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Al-Muslim yang berjumlah 10 orang

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian yaitu : ”Adakah Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Push Up Dumbell

Swing Dan Hand Walking Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter
Pada Estrakurikuler Renang Smp Al-Muslim?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan yang ingin dicapai, dan tujuan ini terutama ditentukan oleh bagaimana masalahnya dirumuskan. Dengan kata lain, tujuan penelitian adalah untuk memberikan indikasi sejauh mana pelaksanaan penelitian dilakukan, untuk itu tujuan penelitian ini adalah:

“Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan power lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada estrakurikuler renang SMP Al-Muslim“

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini akan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan memberikan pengetahuan kepada sekolah yang dapat seklah manfaatkan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam kegiatan yang berhubungan dengan renang.

2. Bagi Guru

Memberikan gambaran kepada guru untuk mengetahui sejauh mana pengaruh power tungkai terhadap prestasi olahraga renang pada siswa.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Peneliti ini diharapkan menjadi salah satu bahan acuan bagi peneliti berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dada pada siswa.

E. Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas. Untuk membuat lebih jelas penelitian perlu diberikan batasan-batasan definisi operasional variable, yaitu sebagai berikut:

1. Power otot lengan sangat penting bagi seorang atlet untuk mencapai tingkat kinerja terbaik mereka karena otot-otot ini digunakan untuk melawan tahanan dari bahu, pangkal lengan, lengan bagian atas, dan telapak tangan (Chtara, 2016).
2. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat (Widiastuti, 2017).
3. Gaya bebas adalah posisi badan tengkurap dengan muka berada di atas air dan pandangan ke depan. Bahu diangkat setinggi hidung dan pinggang sejajar. Tangan, kaki, dan bahu tetap lurus. Menggerakkan lengan keluar dari air dan berpaling kesamping untuk cara pernafasan dilakukan. Perenang dalam gaya berenang bebas dapat berenang lebih cepat daripada gaya berenang lainnya dengan menoleh ke kiri atau ke kanan selama pengambilan nafas (Alkanta et al, 2016).

F. Profil Sekolah Smp Al-Muslim

SMP Al Muslim mengembangkan kurikulum yang menstimulasi peserta didik untuk berpikir kritis, kreatif, berkolaborasi, dan kompetensi komunikasi yang baik. Sebagai full day school, SMP Al Muslim tetap mengupayakan pendekatan belajar yang menyenangkan. Tidak hanya itu, sekolah berwawasan Islam ini juga menerapkan pembelajaran tatap muka dan daring secara bersamaan (blended learning). Seiring berkembang zaman, SMP Al Muslim turut menerapkan pembelajaran digital dengan menggunakan Digislamic. Dengan adanya platform Digislamic, kebutuhan pembelajaran, informasi perkembangan peserta didik, hingga komunikasi dapat terlayani dengan baik.

Jenis	Swasta
Akreditasi	A
Nomor Pokok Sekolah Nasional	20237917
Kepala Sekolah	Tri Retnosari
Jumlah Guru	25
Jumlah Siswa	246
Rentang Kelas	VII - IX
Kurikulum	2013
Tahun Akademik	2024/2025
Status	SMP Al-Muslim
Lokasi	Kp. Bahagia Jl. Raya Setu RT 002/002, Tambun, Kec. Tambun Selatan, Kab. Bekasi Prov. Jawa Barat
Tlp/Fax	021 883 1167

VISI dan MISI SMP Al-Muslim

VISI

Menjadikan generasi muslim yang siap menjadi khalifatullah fil ardh yang abdillah, rahmatan lil ‘alamin dan berakhlakul karimah.

MISI

Membangun dan menyelenggarakan sistem pendidikan yang komprehensif yang menyiapkan lulusannya untuk menjadi generasi muslim yang memiliki kemampuan sebagai khalifatullah fil ardl yang rahmatan lil alamin dan berakhlakul karimah.

Nama-nama sampel

No	Nama	Kelas
1	Arkan	8
2	Reihan	8
3	Herland	9
4	Fattan	8
5	Asvin	9
6	Akbar	9
7	Zindan	9
8	Nabil	9
9	Farel	8
10	Rama	8