

BAB I

PENDAHULUAN

A . Latar Belakang Masalah

Renang adalah salah satu cabang olahraga akuatik yang sekarang ini sudah populer di tengah – tengah masyarakat.karena olahraga ini tidak hanya untuk atlet renang saja melainkan olahraga ini bisa kepada siapa saja dan sangat berguna bagi setiap manusia yang melakukan aktifitas fisik yang berat karena renang dapat mengembalikan stamina tubuh melalui gerakan – gerakan di air.

Dalam cabang olahraga renang, ada beberapa gaya yang cukup populer, yaitu: (1) Gaya Bebas (*crawl*), (2) Gaya Dada (*Breaststroke*), (3) Gaya Punggung (*BackStroke*), (4) Gaya Kupu (*Butterfly*). Ke empat gaya renang tersebut sudah diajarkan di sekolah – sekolah yang dirangkum dalam dalam mata pelajaran pendidikan jasmani sehingga siapa pun membutuhkan renang dalam kehidupannya.

Dumadi (dalam PRSI/FINA, batasan renang gaya dada (PRSI/FINA, 1988 – 1992 : 13). Menyatakan : Pengertian renang gaya dada adalah suatu gaya renang yang sejak di mulainya dayungan lengan yang pertama sesudah start sudah pembalikan badan harus tetap menelungkup dan kedua bahu segaris dengan permukaan airsemua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama,tanpa gerakan yang bergantian. Kedua lengan harus didorong ke depan bersama – sama dari dada, lalu di tarik ke belakang, pada atau di bawah permukaan air. Gerakan kedua tungkai selamanya harus serempak dalam bidang horizontal yang sama. Pada waktu menendangkan tungkai, kedua tungkai harus diarahkan keluar pada saat gerakan ke belakang.Gerakan “tendangan beralun” atau “ tendangan lumba – lumba” tidak di perkenankan. Dalam satu gerakan keseluruhan, sebagian kepala harus memecah permukaan air.

untuk menguasai teknik renang gaya dada (*breaststroke*) perlu diajarkan teknik dasar yang benar. Dalam proses berlatih di perlukan strategi yang tepat agar tujuan dapat dicapai sesuai dengan yang di harapkan.

Pendidikan jasmani memusatkan perhatiannya kepada perubahan psikomotorik yang harus dilakukan melalui berbagai bentuk gerakan fisik. namun demikian, pendidikan jasmani tidak semata – mata menghasilkan perubahan psikomotorik saja tetapi juga menghasilkan perubahan kognitif dan efektif. Oleh karena itu, dalam menyusun strategi latihan pendidikan jasmani aspek – aspek kognitif dan efektif perlu di perhatikan.

Latihan dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya. Tingkah laku mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Husdarta 2000 :4).

Jadi, dari keseluruhan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa renang gaya dada (*breaststroke*) salah satu materi dalam pendidikan jasmani yang dalam proses pembelajarannya di butuhkan suatu strategi latihan yang tepat. Keberhasilan pembelajaran renang gaya dada dapat dilihat dari hasil renang gaya dada yang dimiliki oleh para siswanya. Dengan kata lain, titik permasalahannya adalah berada pada strategi latihannya. Dalam penelitian ini ada dua bentuk strategi latihan yang diyakini dapat meningkatkan hasil renang gaya dada (*breast stroke*), yaitu (1) latihan Gaya Komando memakai papan pelampung dan (2) Latihan Gaya Inklusi memakai papan pelampung.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua bentuk strategi pembelajaran tersebut meningkatkan hasil renang gaya dada (*breaststroke*). Namun dalam penelitian ini perlu dicari tahu bentuk strategi latihan yang mana lebih berpengaruh dalam meningkatkan hasil renang gaya dada (*breaststroke*). Oleh karena itu peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul: “Perbedaan pengaruh latihan gaya komando memakai papan pelampung dan latihan gaya inklusi memakai papan pelampung terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada siswa putera ekstra kurikuler renang kelompok umur II SMA Pencawan *School* Tahun Ajaran 2014/2015”.

Berdasarkan pengamatan/observasi peneliti pada tanggal 10 Oktober 2014 di kolam renang primbana jln. Ngumban surbakti dalam kegiatan ekstrakurikuler renang ketika proses pembelajaran renang gaya dada (*breaststroke*) pada siswa putera pemula kegiatan ekstrakurikuler kelompok II SMA Pencawan *School*, masih ditemukan suatu strategi latihan yang kurang efektif dan efisien. Mengapa demikian? Menurut peneliti, pelatih kurang kreatif dalam mendesain suatu strategi latihan yang tepat dan tidak memperhatikan bagaimana karakteristik para siswanya. Dampaknya adalah siswa pemula kelompok II ini hanya datang, main-main di air, absen dan pulang, tidak fokus dalam proses latihan teknik. Hanya sebagian kecil saja siswa kelompok II ini dapat latihan dengan baik Karena dengan inisiatif sendiri mengajak pelatih/guru untuk melatihnya, hal ini disebabkan karena pelatih tidak membuat strategi latihan yang efektif dan efisien yang hanya terlalu dominan mengandalkan siswa yang harus berperan aktif melatih dirinya sendiri dengan fasilitas yang disediakan. Untuk itulah peneliti

berniat melakukan penelitian di kolam renang Primbana Medan ini yaitu khusus pada siswa ekstrakurikuler putra kelompok umur II SMA Pencawan *School* Tahun Ajaran 2014/2015.

Pada 17 Oktober 2014 dalam pengamatan yang ke-2 peneliti mendapatkan data sementara bahwa dalam latihan renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler masih didapati strategi melatih yang belum efektif dan efisien sehingga hasil renang gaya dada (*breaststroke*) tidak memenuhi kriteria untuk mencapai sebuah keberhasilan/prestasi dalam renang gaya dada (*breaststroke*) hal ini di buktikan melalui data berikut:



Tabel 1: Data Renang ketangkasan 50 meter gaya dada putera ekstra kurikulerSMA Pencawaan *School*.

No	Nama	Waktu yang dicapai (detik)
1.	Ananta	00.50.02
2.	Ary Ardiansyah	00.50.15
3.	David	00.50.20
4	Charles	00.50.45
5	Sabarido	00.50.57
6	Vebrian	00.59.96
7	Adil	00.50.99
8	Fransisko	00.51.03
9	Forman	00.55.95
10	Anes	00.56.07
11	Petrus	01.11.34
12	Daud	01.15.07
13	Albert	01.16.01
14	Julkifly	01.16.15
15	Fajar	01.16.18
16	Benny krisman	01.17.05
17	Anja	01.17.10
18	Hariono	01.18.01
19	Yaman	01.18.56
20	Ikbal	01.18.55

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari salah seorang pelatih renang di kolam renang selayang yaitu, Bpk. Teddy S.Pd M.Or. yang menjabat sebagai pelatih lapangan di kantor PRSI menyatakan bahwa dengan limit waktu

yang sudah diperoleh, perenang SMA pencawan tersebut belum layak untuk mengikuti sebuah event/pertandingan untuk membawa nama baik sekolah. Adapun seorang pelajar itu dinyatakan bagus dan layak mengikuti event kejuaraan jika mencapai limit waktu yang sudah dikemukakan oleh wasit dan pelatih PRSI Medan sebagai berikut:

- a. Kelompok umur 10 tahun ke bawah limit waktunya adalah 50.95 detik.
- b. Kelompok umur III (usia 11-12 tahun) limit waktunya 45.60 detik.
- c. Kelompok umur II (usia 13-14 tahun) limit waktunya 41.51 detik.**
- d. Kelompok umur I (usia 15-17 tahun) limit waktunya 35.95 detik.

Dari hasil penelitian pengambilan data dan penggunaan kedua metode mengajar tersebut diharapkan ada pengaruh besar terhadap hasil renang gaya dada (*breaststroke*) pada siswa ekstra kurikuler renang putra kelompok umur II SMA Pencawan *school* tahun ajaran 2014/2015. Hasil penelitian ini juga di harapkan bermanfaat bagi setiap pelatih renang khususnya dalam melatih renang gaya dada (*breaststroke*) dan sekolah – sekolah yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler renang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah di kemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa yang mempengaruhi hasil renang gaya dada (*breast stroke*) 50 meter pada siswa putra ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.

2. Apakah latihan gaya komando memakai papan pelampung bermanfaat dalam meningkatkan hasil renang gaya dada (*breast stroke*) 50 meter pada siswa putra ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Apakah latihan gaya inklusi menggunakan papan pelampung bermanfaat dalam meningkatkan hasil renang gaya dada (*breast stroke*) 50 pada siswa putra ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.
4. Apakah latihan gaya komando memakai papan pelampung lebih bermanfaat dari pada metode inklusi memakai papan pelampung terhadap hasil renang gaya dada (*breaststroke*) 50 meter pada siswa putra ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.
5. Jika benar latihan gaya komando memakai papan pelampung lebih bermanfaat dari pada metode memakai papan pelampung terhadap hasil renang gaya dada (*breast stroke*) 50 meter pada siswa putra ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.

C. Pembatasan Masalah

1. Masalah yang teridentifikasi cukup begitu luas sehingga harus membatasi masalah apa yang akan di bahas, yaitu: “Perbedaan pengaruh latihan gaya komando memakai papan pelampung dan latihan gaya inklusi memakai papan pelampung terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada pada

siswa putera ekstrakurikuler renang kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah latihan gaya komando memakai papan pelampung lebih berpengaruh secara signifikan terhadap hasil renang gaya dada (*breaststroke*) 50 meter pada siswa putera ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Apakah Latihan gaya inklusi memakai papan pelampung lebih berpengaruh secara signifikan terhadap hasil renang gaya dada (*breaststroke*) 50 meter pada siswa putera ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan gaya komando memakai papan pelampung dengan latihan gaya inklusi memakai papan pelampung terhadap hasil renang gaya dada (*breaststroke*) 50 meter pada siswa putera ekstrakurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah latihan gaya komando memakai papan pelampung berpengaruh secara signifikan terhadap hasil renang gaya dada

(*breaststroke*) 50 meter pada siswa putera ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.

2. Untuk mengetahui apakah latihan gaya inklusi memakai papan pelampung berpengaruh secara signifikan terhadap hasil renang gaya dada (*breaststroke*) 50 meter pada siswa putera ekstra kurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.
4. Untuk mengetahui manakah Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan gaya komando memakai papan pelampung dengan latihan gaya inklusi memakai papan pelampung terhadap hasil renang gaya dada (*breaststroke*) 50 meter pada siswa putera ekstrakurikuler kelompok umur II SMA Pencawan *school* Tahun Ajaran 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi pedoman dalam melatih materi renang gaya dada (*breaststroke*) jika menjadi seorang guru pendidikan jasmani atau pelatih renang.
2. Para guru penjas atau pelatih renang, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan tentang strategi melatih dan mengajar yang tepat untuk melatih renang gaya dada (*breaststroke*) di tingkat pemula kelompok umur II.
3. Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna dalam pengembangan ilmu pendidikan olahraga dan meningkatkan strategi melatih renang.