

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) (Pratiwi, 2015). Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomisanthropometris dan fungsi fisiologisnya, Stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul pada siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan Penjas-Or dari pada siswa-siswa yang tidak aktif mengikuti Penjas-Or (Aktivitas jasmani) . Aktivitas jasmani merupakan bentuk gerakan fisik yang dilakukan oleh tubuh sebagai penunjang kegiatan sehari-hari (Oktriani, 2019).

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui cabang olahraga seperti atletik, permainan maupun cabang olahraga air. Dalam pendidikan jasmani peserta didik tidak diharuskan untuk terampil secara prestasi, namun peserta didik diharapkan mampu menguasai teknik renangnya (Lumbantoruan & Hidayat, 2013). Renang adalah olahraga yang sangat digemari dan menyenangkan, olahraga ini juga berguna untuk kesehatan. Sebab, pada waktu berenang hampir semua bagian tubuh bergerak, jadi renang sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah (SETYO WICAKSONO, 2017). Dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya yang biasanya diperlombakan yakni gaya bebas (crawl atau freestyle), gaya punggung (back stroke), gaya dada (breast stroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke). Dalam sebuah perlombaan, dari keempat jenis gaya berenang tersebut kemenangan seseorang ditentukan oleh kecepatannya saat berenang (Marsudi, 2009).

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat singkatnya (SETYO

WICAKSONO, 2017). Gaya dada adalah gaya yang gerakannya meniru gerakan katak saat berenang (Solihin, 2013). Gaya dada memiliki gerakan simetris pada dua sisi tubuh, dengan pergantian gerak antara kaki dan lengan disertai fase meluncur (Dennison et al., 2003). Adapun penelitian lain menyebutkan bahwa renang gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Renang Gaya Dada atau Gaya Katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan (Rulianto et al., 2016).

Olahraga renang termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kondisi fisik, maka antropometri yang berhubungan dengan bermacam ukuran dimensi tubuh seperti berat badan dan tinggi badan sangat penting dalam menunjang efektifitas (Imansyah, 2017). Berat badan merupakan aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh. Gerakan menendang pada renang gaya dada 50 meter membutuhkan kekuatan untuk menghasilkan daya dorong maju (Mardika Kurniawan, 2012). Karakteristik olahraga renang yang melibatkan seluruh bagian tubuh untuk tetap aktif bergerak di air dan juga berat tubuh yang mengalami resistensi oleh air sehingga sangat cocok untuk menjaga kesegaran dan kebugaran tubuh (Falaahudin et al., 2021). Semakin besar kekuatan yang dihasilkan oleh berat badan maka semakin cepat daya dorong maju yang dihasilkan. Jadi hubungan berat badan dengan kecepatan renang berbanding lurus, karena semakin besar kekuatan yang dihasilkan maka semakin cepat kecepatan renangnya. Semakin ideal berat badan maka waktu yang digunakan untuk kecepatan renang 50 meter akan semakin kecil atau singkat sehingga kecepatan renang 50 meter akan semakin cepat dan sebaliknya jika tingkat berat badan melebihi batas ideal, maka waktu yang digunakan untuk kecepatan renang 50 meter akan semakin lama sehingga kecepatan renang 50 juga akan lambat.

Tinggi badan merupakan salah satu parameter seseorang yang dimulai dari mata kaki sampai kepala bagian atas, tinggi badan berhubungan dengan berat

badan dan badan yang ideal akan lebih mudah melakukan gerakan dan dapat mempercepat laju kedepan. Jadi semakin panjang (tinggi) tubuh seseorang akan semakin cepat gerak laju untuk mencapai sisi yang lain dari kolam (Imansyah, 2017). Tinggi badan berhubungan dengan berat badan dan badan yang ideal akan lebih mudah melakukan gerakan dan dapat mempercepat laju ke depan. Peranan tinggi badan disini dapat dilihat dengan jelas pada saat mengapung dan pada saat melakukan kayuhan, sehingga seorang perenang yang berbadan tinggi akan mencapai jarak lebih cepat bila dibandingkan mereka yang berbadan pendek (Farizal, 2017).

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa putra Ilmu Keolahragaan angkatan 2010 offering B Universitas Negeri Malang. Yang berarti bahwa kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada mahasiswa putra Ilmu Keolahragaan angkatan 2010 offering B Universitas Negeri Malang dapat ditentukan oleh berat badan dan tinggi badan. Berat badan dan tinggi badan merupakan satu kesatuan yang saling berkesinambungan. Tinggi badan berhubungan dengan berat badan dan badan yang ideal akan lebih mudah melakukan gerakan dan dapat mempercepat laju kedepan, seseorang yang berbadan besar dan bertubuh tinggi dapat dipastikan mempunyai berat yang besar (Imansyah, 2017). Namun penelitian kali ini tidak lagi menggunakan sampel mahasiswa putra namun menggunakan sampel siswa dari SDN 4 Ngajum Kabupaten Malang yang dimana memiliki rentan usia 8-12 tahun yang termasuk dalam usia anak anak, hal ini didasarkan pada penelitian (Budi et al., 2020) yang menyebutkan bahwa dengan indeks masa tubuh yang ideal, anak dapat melakukan gerakan renang dengan lebih baik.

SDN 4 Ngajum merupakan salah satu Sekolah Dasar di Kabupaten Malang yang memiliki siswa dengan potensi renang yang baik. Dimana tinggi dan berat badan siswa juga bervariasi. Berdasarkan observasi yang dilakukan, siswa SDN 4 Ngajum banyak yang menguasai olahraga renang di sekolahnya. Adapun wawancara yang dilakukan dengan guru olahraganya sendiri, gaya yang sering digunakan oleh siswanya adalah gaya bebas dan gaya dada. Dimana gaya dada

lebih sering dilakukan pada saat latihan berenang daripada gaya bebas. Panjang untuk kolam renang baik yang digunakan dalam ukuran kolam renang standar nasional maupun internasional memiliki panjang 50 meter dengan lebar 25 meter dan kedalam kolam dengan ukuran minimum 1,8 meter (untuk lebar standar internasional) dan 2 meter (untuk standar nasional), garis lebar 2,5 meter, lintasan 8, dan yang lainnya. Itulah informasi mengenai ukuran panjang kolam renang, lebar, tinggi dan semua yang berkaitan didalamnya. (Pardijono dan Afifan, 2014).

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, dapat ditentukan oleh faktor berat dan tinggi badan, maka penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul penelitian tentang “Hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa SDN 4 Ngajum Kabupaten Malang “ ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan referensi berdasarkan data data yang telah dikumpulkan.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Apakah terdapat hubungan antara berat badan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa SDN 4 Ngajum Kabupaten Malang?

1.2.2 Apakah terdapat hubungan antara tinggi badan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa SDN 4 Ngajum Kabupaten Malang?

1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa SDN 4 Ngajum Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Mengetahui hubungan antara berat badan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa SDN 4 Ngajum Kabupaten Malang.

1.3.2 Mengetahui hubungan antara tinggi badan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa SDN 4 Ngajum Kabupaten Malang.

1.3.3 Mengetahui hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada siswa SDN 4 Ngajum Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

- 1) Sebagai informasi dasar tentang olahraga renang kepada pendidik dan peserta didik
- 2) Sebagai referensi penggunaan renang gaya dada oleh para pembaca.

1.4.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua (Masyarakat)
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan diri agar senantiasa dapat menjaga kesehatan tubuh dan olahraga renang.
2. Bagi Pendidikan
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber belajar penjaskes
3. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar peneliti untuk kajian lebih mendalam yang berkaitan tentang keolahragaan renang gaya dada pada anak anak.

1.5 Batasan Penelitian

1.5.1 Tinggi badan yang diukur dengan satuan cm (centimeter).

1.5.2 Berat badan yang diukur dengan satuan kg (kilogram).

1.5.3 Jumlah siswa SDN 4 Ngajum yang digunakan dalam penelitian yakni 20 siswa yang menguasai olahraga renang, dengan kriteria pengalaman berenang minimal 12 bulan.

1.5.4 Ukuran kolam renang yang digunakan dalam penelitian ini yakni 20 meter.

1.5.5 Gaya yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah gaya dada.

1.6 Definisi Istilah

1.6.1 Tinggi badan didefinisikan sebagai jarak dari vertex ke lantai, ketika orang tersebut berdiri tegak, posisi tubuh anatomis dan posisi kepala pada bidang Frankfort (Candra & Setiawan, 2020).

1.6.2 Berat badan adalah salah satu parameter yang penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang. Informasi berat badan pada umumnya diperoleh dari pengukuran menggunakan alat timbangan badan dengan satuan kg (kilogram)(Fauzi et al., 2017)

1.6.3 Siswa adalah orang yang dengan sengaja belajar di sekolah untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada suatu jalur pendidikan baik pendidikan formal (dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas), maupun pendidikan nonformal (Ririn Arifah, 2014).

1.6.4 Kolam renang merupakan tempat dimana olah raga renang biasa dilakukan. Ukuran kolam renang standar nasional maupun internasional memiliki panjang 50 meter dengan lebar 25 meter dan kedalam kolam dengan ukuran minimum 1,8 meter (untuk lebar standar internasional) dan 2 meter (untuk standar nasional), garis lebar 2,5 meter, lintasan 8, dan yang lainnya. Itulah informasi mengenai ukuran panjang kolam renang, lebar, tinggi dan semua yang berkaitan didalamnya. (Pardijono dan Afifan, 2014).

1.6.5 Renang Gaya Dada atau Gaya Katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki

menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan (Rulianto et al., 2016).

- 1.6.6 Kecepatan renang adalah kemampuan untuk berenang dalam jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Secara sederhana, ini adalah seberapa cepat seseorang dapat bergerak dalam air saat berenang. Kecepatan renang dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk teknik, kekuatan tubuh, dan daya tahan

