

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, penulis melihat sebuah fenomena di lapangan bahwa penampilan fisik menjadi pertimbangan yang penting hampir disegala bidang. Dalam salah satu bidang pendidikan, penampilan fisik menjadi salah satu pertimbangan diterima tidaknya seseorang untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya. Penampilan fisik dalam dunia pekerjaan juga merupakan salah satu pertimbangan diterima tidaknya seseorang bekerja di suatu perusahaan atau di instansi tertentu. Bahkan penampilan fisik juga menjadi salah satu pertimbangan seorang wanita atau pria memilih pasangannya. Seorang perempuan yang cantik cenderung mencari pasangan pria yang juga memiliki penampilan menarik, dan sebaliknya (Kosmo, 2011: 2).

Penampilan fisik yang dimaksud adalah penampilan fisik secara linear. Penampilan fisik secara linear meliputi tinggi badan, panjang lengan, dan panjang tungkai. Penampilan fisik yang ditekankan disini yaitu pertumbuhan tinggi badan. Memiliki tinggi badan yang ideal merupakan keinginan semua orang. Dengan tinggi badan yang ideal, seseorang terlihat percaya diri dan gagah. Bahkan karena tinggi badan yang tidak ideal atau pendek pula, seseorang merasa tidak percaya diri sampai akhirnya orang tersebut mencari cara bagaimana meningkatkan tingga badannya tersebut.

Tinggi badan yang ideal merupakan salah satu kunci keberhasilan di salah satu bidang sebagai contoh bahwa pelamar calon tentara ditentukan harus memiliki tinggi badan yang sesuai, tidak boleh pendek. Sebagaimana dijelaskan dalam suatu iklan lowongan kerja di sebuah surat kabar yang menyatakan bahwa syarat fisik dan kesehatan yang harus dipenuhi adalah usia maksimal 22 tahun dan sekurang-kurangnya 17 tahun 9 bulan pada saat pembukaan pendidikan pertama, tinggi badan minimal 165 cm dan panjang kaki minimal 100 cm. Calon juga harus sehat jasmani dan rohani, serta bebas narkoba dan tidak berkacamata (Maiwanews, 2010: 1). Contoh lain terjadi pada seorang siswa SMP yang ingin melanjutkan pendidikannya ke jenjang SMK. Salah satu syaratnya, dia harus memiliki tinggi badan yang sesuai agar diterima di SMK bersangkutan contohnya di SMKN 1 Sukabumi. Masih banyak contoh lain yang terjadi di lapangan yang menggambarkan bahwa tinggi badan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan.

Dari alasan diatas, banyak orang tua berusaha untuk meningkatkan tinggi badan anaknya bahkan dari sejak usia dini. Usia anak-anak merupakan usia pertumbuhan berkembang secara cepat, baik pertumbuhan fisik maupun pertumbuhan mentalnya. Pertumbuhan tinggi badan anak mencapai secara cepat berkisar antara usia 6-12 tahun (Suharya, 2008: 7). Beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan meliputi keturunan atau genetik, asupan nutrisi atau gizi makanan, kualitas tidur serta olahraga.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi badan sebagaimana dipaparkan di atas adalah olahraga. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (UU RI no 3: 2005). Dengan berolahraga, seseorang mampu membina tubuhnya agar menjadi lebih sehat dan tumbuh dengan baik. Otot-otot senantiasa dipacu untuk berkontraksi dan tulang-tulang bergerak serta sendi pun bergerak seluas mungkin. Dengan pembinaan tubuh tersebut otomatis metabolisme tubuh pun akan meningkat dan bagian tubuh menjadi tumbuh kembang serta menjadi lebih sehat, tentu saja itu diikuti dengan asupan nutrisi yang cukup pula. Banyak sekali pilihan cabang olahraga yang dapat meningkatkan pertumbuhan khususnya pertumbuhan fisik. Beberapa olahraga yang dapat memicu pertumbuhan tinggi badan diantaranya basket, voli, bersepeda, lompat tali, sprint, renang dan lain-lain. Salah satu olahraga yang paling efektif yaitu renang (Soedjatmiko, 2007: 3).

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang paling bagus untuk pertumbuhan badan karena gerakan-gerakan dalam renang dapat merangsang pertumbuhan badan secara optimal. Pada waktu berenang, seluruh badan mengalami peregangan dari badan sampai ujung kaki. Di samping itu, gerakan renang hampir melibatkan otot-otot tubuh. Gerakan renang juga membutuhkan energi banyak. Dan gerakan renang menimbulkan banyak asam laktat. Semakin banyak energi dan asam laktat yang dikeluarkan tubuh maka tubuh semakin banyak mengeluarkan hormon pertumbuhan.

Inilah sebabnya berenang sangat membantu mengoptimalkan tinggi badan pada masa pertumbuhan.

Olahraga renang hendaknya sudah dilakukan pada usia dini. Pada usia dini, tubuh akan mulai mengalami pertumbuhan secara signifikan. Mulai dari hormon yang memacu tinggi badan sampai proses perpanjangan tulang di daerah epifisis yaitu tulang yang terpisah dari tulang panjang oleh tulang rawan yang terdapat pada masa pertumbuhan, tetapi kemudian menjadi bagian dr tulang panjang itu. Dengan didukung asupan gizi yang cukup, renang pada usia dini membuat anak-anak menjadi lebih tinggi badannya dibandingkan anak-anak yang tidak berenang. Kelebihan olahraga renang dibandingkan dengan olahraga lain bagi anak-anak adalah renang sangat baik untuk pertumbuhan tulang dan sendi, meningkatkan daya tahan dan stamina, memperbaiki sistem kardiovaskular / efisiensi jantung memompa oksigen. Selain itu, manfaat renang bagi jiwa sosial anak diantaranya dalam klub renang, belajar ketekunan, sportif, disiplin diri, dan penetapan tujuan. Mengembangkan hubungan rekan kerja, tanggung jawab serta kerjasama tim. Meningkatkan mental anak. Meningkatkan mood dan mengurangi tingkat kecemasan (Ahira, 2008: 2).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul pengaruh olahraga renang terhadap pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SD CBM Dewi Sartika di Kota Sukabumi (Study Deskriptif di SDN CBM Dewi Sartika Kota Sukabumi).

B. Rumusan Masalah

Secara umum yang ingin di teliti pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana pengaruh olahraga renang terhadap pertumbuhan fisik siswa.”

Adapun masalah yang akan diteliti penulis batasi pada sub-sub sebagai berikut

1. Bagaimana pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti klub renang ?
2. Bagaimana pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang tidak aktif mengikuti klub renang ?
3. Bagaimana perbandingan pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti klub renang dan tidak aktif mengikuti klub renang ?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran secara nyata “Bagaimana pengaruh olahraga renang terhadap pertumbuhan fisik siswa di SDN CBM Dewi Sartika Kota Sukabumi.”

Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti klub renang.
2. Untuk mengetahui pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang tidak aktif mengikuti klub renang.

3. Untuk mengetahui perbedaan pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti klub renang dan tidak aktif mengikuti klub renang.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Menambah wawasan dan masukan bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya tentang gambaran pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti klub renang.
- b. Menambah wawasan dan masukan bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya tentang pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang tidak aktif mengikuti klub renang
- c. Menambah wawasan dan masukan bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya tentang perbedaan pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti klub renang dan tidak aktif mengikuti klub renang.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan masukan bagi pihak sekolah dalam upaya peningkatan kualitas pertumbuhan fisik siswa melalui olahraga renang khususnya di SDN CBM Dewi Sartika.
- b. Hasil positif dari penelitian ini diharapkan mampu memberi motivasi bagi orang tua siswa dalam upaya peningkatan sumber daya manusia

khususnya dalam hal pertumbuhan fisik anak yang akan berguna dikemudian hari.

- c. Sebagai bahan informasi dan bahan pertimbangan dalam melengkapi materi perkuliahan pada program studi ilmu keolahragaan.

E. Anggapan Dasar

Olahraga renang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang yang juga merupakan olahraga tanpa gaya gravitasi bumi. Olahraga renang terbilang minim risiko cedera fisik karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu olahraga renang merupakan olahraga yang paling dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan (obesitas), ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis. olahraga renang memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin, manfaat tersebut antara lain :

Olahraga renang bermanfaat untuk membentuk otot. Saat berenang, kita menggerakkan hampir keseluruhan otot-otot pada tubuh, mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi lebih besar karena harus 'melawan' massa air yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot **tubuh**.

Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru
Gerakan mendorong dan menendang air dengan anggota tubuh terutama

tangan dan kaki, dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Artinya, olahraga renang dapat dikategorikan sebagai latihan aerobik dalam air.

Menambah tinggi badan. Olahraga renang secara baik dan benar akan membuat tubuh tumbuh lebih tinggi (bagi yang masih dalam pertumbuhan tentunya).

F. Hipotesis

Bertitik tolak dari anggapan dasar di atas maka jawaban sementara atas masalah-masalah yang akan diteliti oleh peneliti sebagai berikut “Jika Pendidikan olahraga renang dan gizi makanan diberikan kepada para siswa secara terprogram maka tinggi bada siswa meningkat”.

Dari hipotesis di atas dirumuskan sebagai berikut:

H₁ : Terdapat perbedaan pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBN Dewi Sartika yang aktif mengikuti klub renang dan tidak aktif mengikuti klub renang.

G. Batasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini penulis perlu mebatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan lebih terarah pada tujuan yang ingin di capai. Adapun ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut :

1. Variable bebas dalam penelitian ini adalah olahraga renang di SD CBM Kota Sukabumi.

2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Pertumbuhan fisik siswa kelas 4 SDN CBM Kota Sukabumi.

H. Definisi Operasional

a. Olahraga Renang

Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan didalam air atau kolam renang bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan tubuh. Olahraga renang dalam penelitian ini merupakan olahraga renang dasar yang diberikan di sekolah atau di klub renang.

b. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan dapat diartikan sebagai perubahan kuantitatif pada materiil sesuatu sebagai akibat dari adanya pengaruh lingkungan. Perubahan kuantitatif ini dapat berupa pembesaran atau penambahan dari tidak ada menjadi ada, dari kecil menjadi besar, dari sedikit menjadi banyak, dari sempit menjadi luas dan lain-lain. (Soemanto, 2000: 44).

Pertumbuhan yang dimaksud dari penelitian ini ialah pertumbuhan fisik linear. Menurut (Indriati, 2010: 3) “Antropometri pada neonatal dan anak-anak menilai status gizi dan pertumbuhan, ukuran-ukuran yang penting adalah lingkaran kepala, lingkaran lengan atas, berat badan dan tinggi badan”.