

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, bangsa Indonesia sedang giat melaksanakan pembangunan dalam segala bidang, yang salah satunya adalah dibidang pendidikan. Pendidikan berperan untuk melangsungkan hidup, sehingga manusia mempunyai kemampuan mengambil manfaat dari pengalaman orang lain atau pengalaman dirinya dalam upaya memenuhi kebutuhan untuk kelangsungan hidupnya. Dengan demikian, peranan pendidikan sangat penting artinya bagi kehidupan manusia, yaitu guna membentuk manusia yang mempunyai kualitas dan bertanggung jawab, baik untuk dirinya sendiri maupun bagi masyarakat dan umumnya bagi pembangunan.

Untuk mempersiapkan manusia yang produktif, dimana jumlah penduduk adalah merupakan modal dasar pembangunan, maka perlu dilakukan persiapan dan pembinaan sejak usia dini. Salah satu pembinaan yang diperlukan adalah dengan pembinaan dibidang aspek kesehatan yaitu dengan berolahraga. Olahraga yang diberikan di sekolah diberikan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan rohani bangsa Indonesia.

Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat terciptanya kualitas manusia yang memiliki kecakapan, keterampilan, disiplin, dan sportifitas yang tinggi. Karena pendidikan jasmani dan kesehatan bukan sekedar membina jasmaniy saja, namun dibina pula segi rohaninya agar dapat menciptakan manusia pemban



yang berkualitas dan dapat mandiri dalam upaya memenuhi kebutuhan pembangunan Indonesia menuju masyarakat yang adil dan makmur.

Sehubungan dengan itu, maka perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan kesehatan tersebut di lingkungan sekolah. Pengembangan olahraga prestasi dalam upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, serta bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga, sehingga diperoleh suatu peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, serta pembentukan watak.

Salah satu program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah adalah renang, tetapi renang ini merupakan program pilihan pendidikan jasmani. Meskipun renang sebagai program pilihan, tetapi minat siswa terhadap renang cukup tinggi. Hal ini jelas dapat dilihat, bahwa sebagian besar orang yang berenang adalah anak sekolah, meskipun mereka harus mengeluarkan uang yang relatif tinggi.

Dalam proses belajar mengajar renang terdapat beberapa faktor yang turut mendukung terhadap keberhasilan berenang. Faktor-faktor tersebut adalah faktor internal atau faktor bawaan yaitu faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri, seperti ; bakat, intelegensi, minat dan motivasi. Selain dari faktor bawaan tersebut, ada juga faktor yang berasal dari luar individu atau yang disebut dengan faktor eksternal, yaitu seperti ; kemampuan guru, faktor pembelajaran, gairah anak untuk belajar, kemampuan-kemampuan fisik, dan sebagainya.

Sehubungan dengan minat siswa terhadap renang cukup tinggi, maka untuk memperluas dan meningkatkan kemampuan siswa terhadap olahraga ini perlu dibina dan diarahkan sejak dini. Kemampuan guru dalam hal mengajarkan renang adalah merupakan hal yang paling utama, guna keberhasilan siswa dalam memahami dan menguasai teknik-teknik dalam berenang. Seorang guru yang kurang akan kemampuannya dalam memberikan pelajaran kepada siswa, maka akan sukar pula untuk mengkoordinasikan setiap kegiatan-kegiatan pembelajaran dan menentukan tujuan-tujuan pembelajaran pun menjadi kurang dapat dicapai secara efektif dan efisien. Sehubungan dengan itu, maka dalam proses belajar mengajar renang guru haruslah memiliki strategi, agar siswa dapat belajar secara efektif dan efisien sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Salah satu langkah untuk memiliki strategi itu ialah guru harus menguasai teknik-teknik penyampaian atau metode mengajar, agar proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Peranan start sebagai permulaan dari berenang akan turut menentukan terhadap keberhasilan berenang. Dengan start yang cepat dan jauh, maka akan memberikan suatu keuntungan bagi perenang dilihat dari segi waktu dan jarak tempuh. Sehubungan dengan tersebut, maka perlu diperhatikan dalam melakukan start adalah ; teknik, momentum, taktik, reaksi dan hasil luncuran. Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan gerakan start dengan baik. Dengan teknik start yang baik, maka akan adanya suatu momentum tubuh yang terorganisir sehingga akan didapat suatu hasil yang baik pula dilihat dari segi waktu dan jarak tempuh.

Dalam melakukan start ada beberapa faktor kemampuan fisik yang turut mendukung terhadap keberhasilan start, antara lain ; power tungkai, tinggi badan, dan berat badan. Dengan memiliki power tungkai yang tinggi, maka akan adanya suatu daya dorong tubuh untuk bereaksi ke depan. Karena power bukan hanya sebagai unsur kekuatan tetapi di dalamnya terdapat suatu unsur kecepatan. Selain power tungkai yang turut mendukung terhadap keberhasilan berenang juga, seorang perenang yang memiliki tinggi badan yang ideal akan menentukan pula terhadap jarak yang akan ditempuh dengan didukung oleh berat badan yang ideal.

Kekuatan otot tungkai sangatlah penting dalam melakukan start, karena daya ledak otot merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Makin tinggi kekuatan otot tungkai yang dimiliki seseorang, maka makin tinggi pula hasil startnya. Sebaliknya makin rendah kekuatan otot tungkai yang dimiliki seseorang, makin rendah hasil startnya.

Kemampuan saat melakukan start berpengaruh besar bagi setiap perenang di dalam menyelesaikan suatu perlombaan. Ditinjau dari pelaksanaannya, maka start dapat dilakukan di atas balok start dan di bawah balok start dengan conventional start (khusus untuk gaya punggung). Start yang dapat dilakukan di atas balok start, jenisnya bermacam-macam seperti ; swing start, pike or kick start, track start, rotation start, dan grab start. Namun yang sering dilakukan oleh setiap perenang adalah dengan menggunakan jenis start dengan grab start.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, bahwa masih ada pelatih atau guru olahraga dalam hal mengajarkan teknik start dalam grab start, yaitu mengenai

cara penempatan lengan masih dilakukan dengan berbeda-beda. Karena dalam teknik grab start ada dua cara yang dapat dilakukan oleh setiap perenang, yaitu mengenai penempatan posisi lengan. Kedua teknik tersebut adalah pertama, posisi lengan berada di samping kaki dan kedua, posisi lengan berada di antara kaki, serta kedua teknik grab start tersebut masing-masing mempunyai keuntungan dan kelemahannya. Seperti yang telah penulis kemukakan sebelumnya, bahwa dalam melakukan start melibatkan faktor-faktor kemampuan fisik yang turut mendukung terhadap keberhasilan start, salah satunya adalah memiliki kekuatan otot tungkai. Seorang perenang yang memiliki kekuatan otot tungkai yang tinggi, maka dalam hal melakukan start akan menghasilkan suatu daya untuk melompat cepat ke depan dan hasil lompatannya pun akan cukup jauh. Karena selain power tungkai memiliki kekutan, akan tetapi didalamnya terdapat suatu unsur kecepatan.

Dengan cara penempatan lengan dan tungkai yang berbeda dalam melakukan grab start, maka dapat diduga bahwa hasil yang dicapai akan berbeda pula. Sampai sejauh ini penulis belum mendapatkan suatu informasi atau mengetahui suatu hasil penelitian tentang model belajar grab start (antara penempatan posisi lengan di samping kaki dan diantara kaki) dengan power tungkai terhadap kecepatan melakukan start, sehingga diketahui suatu hasil manakah yang lebih menunjang dilihat dari segi waktu dan jarak tempuh. Karena selain dari penguasaan gaya, saat pembalikan, dan saat finish juga peranan start sebagai permulaan dalam berenang akan turut menentukan terhadap hasil berenang.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh model belajar grab start dengan power tungkai, manakah yang lebih baik hasilnya terhadap kecepatan dalam melakukan start.

B. Masalah Penelitian

Sebagaimana telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai seberapa besar pengaruh hasil proses model belajar grab start yang menggunakan posisi lengan berada di samping kaki dan posisi lengan berada di antara kaki dengan power tungkai terhadap kecepatan dalam melakukan start.

Selanjutnya penulis merumuskan masalah penelitian yang lebih khusus sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan hasil belajar grab start yang berarti dalam renang antara yang menggunakan posisi lengan di samping kaki dengan posisi lengan di antara kaki terhadap kecepatan dalam melakukan start ?
2. Apakah ada perbedaan hasil belajar grab start yang berarti dalam renang antara kelompok power tungkai yang tinggi dengan kelompok power tungkai yang rendah terhadap kecepatan dalam melakukan start ?
3. Apakah ada interaksi antara penempatan posisi lengan dengan power tungkai terhadap hasil belajar grab start ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian yang penulis uraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh hasil model belajar grab start yang menggunakan posisi lengan di samping kaki dan yang menggunakan posisi lengan berada di antara kaki dengan power tungkai terhadap kecepatan melakukan start. Selanjutnya penulis merumuskan tujuan penelitian yang lebih khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tentang perbedaan hasil belajar grab start dalam renang antara yang menggunakan posisi lengan di samping kaki dengan posisi lengan di antara kaki terhadap kecepatan dalam melakukan start.

2. Untuk mengetahui tentang perbedaan hasil belajar grab start dalam renang antara kelompok power tungkai yang tinggi dengan kelompok power tungkai yang rendah terhadap kecepatan dalam melakukan start.

3. Untuk mengetahui tentang interaksi antara penempatan posisi lengan dengan power tungkai terhadap hasil belajar grab start.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang diharapkan dengan penelitian ini adalah untuk memberikan suatu informasi kepada para pembina, pelatih dan pendidikan jasmani, mengenai pengaruh posisi penempatan lengan dalam grab start dengan perbedaan power tungkai terhadap kecepatan dalam melakukan start. Sehingga dapat dijadikan masukan ke-

ilmuan dalam menyempurnakan proses belajar mengajar khususnya dalam olahraga renang.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis merasa perlu mengadakan pembatasan terhadap penelitian yang sedang penulis lakukan, agar tujuan penelitian lebih terarah. Adapun pembatasan penelitian yang penulis lakukan adalah : Hanya meneliti perbandingan posisi penempatan lengan yang berada di samping kaki dan posisi lengan berada di antara kaki dengan power tungkai dalam grab start terhadap kecepatan dalam melakukan start.

F. Penjelasan Istilah

Dalam penelitian ini ada beberapa istilah yang pengertian - pengertiannya dianggap perlu untuk dijelaskan lebih lanjut, agar mudah dipahami dan untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap istilah - istilah yang sedang digunakan.

Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Nasution (1991:33) sebagai berikut :

Istilah-istilah, konsep-konsep, atau pengertian - pengertian yang penting atau yang digunakan dengan makna tertentu harus diberi batasan agar jangan timbul tafsiran yang bermacam - macam. Dalam keseluruhan penelitian itu istilah harus digunakan dengan arti yang sama.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat penulis kemukakan definisi istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian sebagai berikut :

1. **Belajar.** Menurut Supandi (1986:1) menjelaskan sebagai berikut : "Belajar adalah perubahan perilaku yang relatif permanen yang disebabkan praktek atau pengalaman yang lampau dalam situasi tertentu".

2. **Lengan.** Menurut Kamus Bahasa Indonesia (1995:583) adalah : "Anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu".

3. **Kecepatan.** Menurut Harsono (1986:216) menjelaskan sebagai berikut :
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.

4. **Power.** Menurut Harsono (1988:176) menjelaskan sebagai berikut :
"Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan".

5. **Tungkai kaki.** Menurut Kamus Bahasa Indonesia (1995:1086) adalah :
"Seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah".

6. **Grab start.** Menurut Kurnia (1991:53-54) menjelaskan sebagai berikut :

Grab start ; bentuk start ini dilakukan setelah mendapat aba - aba start "awaaaaas", perenang maju ke ujung balok start dan mengambil sikap, dimana kedua ibu jari kaki dan kedua telapak tangan berada pada bibir balok start. Kemudian serentak dengan aba - aba pluit atau bentuk lain semacamnya. Doronglah tembok balok start itu sehingga memaksa tubuh miring ke depan dan serentak dengan posisi tubuh akan jatuh, kedua kaki menolak dari bibir balok start sehingga membawa tubuh melayang di atas permukaan air, ... masukkan bagian kepala dalam celah kedua lengan. Dengan masuknya kepala di antara dua lengan, mendorong pinggul terangkat dan masuk permukaan air.

G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Dalam proses belajar mengajar start dalam renang sudah tentu banyak macamnya, tetapi pada pelaksanaan proses belajar mengajar start, maka jenis grab start yang selalu diajarkan. Dalam teknik start jenis grab start ada dua cara yang dapat dilakukan oleh perenang yaitu cara penempatan lengan, pertama : posisi lengan berada di samping kaki dan kedua : posisi lengan berada di antara kaki. Dengan memiliki power tungkai yang besar, maka akan dihasilkan suatu lompatan dalam start yang cepat dan jauh. Karena power di sini bukan hanya sebagai unsur kekuatan saja, tetapi di dalamnya terdapat unsur kekuatan.

Mengenai keuntungan dan kerugian dari kedua cara penempatan posisi lengan tersebut dilihat dari biomekanik, maka berdasarkan hasil konsultasi penulis dengan Imam Hidayat yang dilaksanakan pada tanggal (7 Oktober 1986) didapat hasil sebagai berikut :

Keuntungan belajar grab start dengan posisi lengan berada di samping kaki adalah :

1. Siswa akan lebih leluasa untuk menggerakkan lengan.
2. Adanya daya atau tenaga dorong dari bahu yang terbuka.
3. Dilihat dari tinggi berat badan yang tinggi, maka untuk bereaksi akan cepat.

Kerugian belajar grab start dengan posisi lengan berada di samping kaki adalah lengan terlalu ditarik ke samping hingga terlambat untuk meluncur ke air.

Keuntungan belajar grab start dengan posisi lengan berada di antara kaki adalah :

1. Dengan lengan yang panjang, maka untuk mengayun lengan ke depan akan lebih besar.
2. Dilihat dari jarak horizontal, maka kecepatan untuk bereaksi akan cepat.

Kerugian belajar grab start dengan posisi lengan berada di antara kaki adalah :

1. Siswa sulit untuk menggerakkan lengan lebih leluasa.
2. Mudah terjadi kesalahan pada saat start dimulai.

Berdasarkan keuntungan dan kerugian dari kedua penempatan posisi lengan dalam grab start tersebut di atas, maka posisi lengan berada di samping kaki memungkinkan hasilnya lebih baik, karena adanya suatu tenaga dorong atau kekuatan dari bahu yang terbuka, siswa / atlit lebih leluasa untuk menggerakkan lengan dan untuk bereaksi lebih cepat sebab didukung oleh adanya berat badan yang tinggi hingga menjadi labil. Dengan menggunakan posisi lengan berada di samping kaki, siswa / atlit akan dapat menjaga keseimbangan tubuhnya karena sikap posisi dada dan posisi lengan sudutnya lebih lebar. Berbeda dengan posisi lengan yang berada di antara kaki, siswa/atlit akan lebih labil untuk cepat bereaksi jatuh keair karena sudut lengan dengan posisi badan sempit.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dengan belajar grab start dengan posisi lengan berada di samping kaki, maka adanya daya dorong untuk melompat.
2. Dengan belajar grab start dengan posisi lengan berada di samping kaki, maka untuk mengayun lengan ke depan lebih besar.
3. Dengan belajar grab start dengan posisi lengan berada di antara kaki, maka hasil lompatan akan cukup jauh.
4. Dengan mempunyai power tungkai yang besar, maka untuk menolakkan kaki ke balok start akan lebih kuat dan hasil lompatan juga akan lebih jauh.
5. Dengan belajar grab start dengan menggunakan posisi lengan berada di samping kaki, maka siswa akan lebih mudah untuk menggerakkan lengan ke depan.

Hipotesis. Hipotesis merupakan terkaan atau dugaan sementara yang sukar diadakan perbedaan yang tegas antara teori dan hipotesis. Hal tersebut seperti yang dikemukakan Nasution (1991:63) sebagai berikut :

Hipotesis adalah pernyataan tentatif yang merupakan dugaan atau terkaan tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Hipotesis dapat diturunkan dari teori, akan tetapi ada kalanya sukar diadakan perbedaan yang tegas antara teori dan hipotesis.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dan latar belakang masalah serta anggapan dasar, maka hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan hasil belajar grab start antara yang menggunakan posisi lengan di samping kaki dengan posisi lengan di antara kaki terhadap kecepatan dalam melakukan start.
2. Terdapat perbedaan hasil belajar grab start antara kelompok power tungkai yang tinggi dengan kelompok power tungkai yang rendah terhadap kecepatan dalam melakukan start.
3. Terdapat interaksi hasil belajar grab start antara penempatan posisi lengan dengan power tungkai terhadap kecepatan dalam melakukan start.