

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah olahraga yang sudah lama dikenal sejak zaman dahulu kala, bahkan sebelum manusia mengenal tulisan. Temuan renang ini berasal dari gambar-gambar yang berasal dari zaman batu, dengan adanya gua-gua untuk perenang di dekat Wadi Sora sebelah barat daya mesir. Pertandingan pertama diselenggarakan oleh Kaisar Suigui pada 36 tahun sebelum masehi. Sejarah renang mulai dikenal sebagai cabang olahraga pada abad ke-19 di London, Inggris dan sebagian besar menggunakan gaya dada. Tahun 1837 hanya ada 6 buah kolam renang di kota tersebut, semenjak tahun dilaksanakannya renang itu renang menjadi populer dan pada tahun 1869 muncul beberapa asosiasi olahraga renang. Renang resmi menjadi salah satu olahraga yang dilombakan sejak olimpiade Athena, Yunani pada tahun 1896. Pada olimpiade ini hanya 4 nomor yang dipertandingkan yaitu 100, 500 dan 1200 meter nomor bebas serta 100 meter bagi pelaut. Olimpiade selanjutnya dilaksanakan di Prancis pada tahun 1900 dengan memperlombakan nomor 200, 1000, 4000 meter nomor bebas, 200 meter gaya dan 200 meter nomor beregu.

Pada tahun 1908 *Federation Internationale de Nation* (FINA) resmi dibentuk. Wanita baru diperkenankan ikut dalam pertandingan pada olimpiade di Stockholm, Belanda pada tahun 1912. Olahraga renang di Indonesia dari dulu hingga sekarang semakin berkembang dan juga terlihat besar dari segi organisasi. Olahraga renang Indonesia setiap tahunnya semakin berkembang, dan pada tahun

1952, PRSI menjadi anggota resmi dari Federasi Renang Dunia – FINA (*Federation Internationale de Nation*). (IOC) *International Olympic Committee* (IOC). Olahraga renang adalah salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia baik itu dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa sekalipun. Olahraga renang juga termasuk olahraga prestasi maupun rekreasi. Renang juga termasuk salah satu cabang olahraga perorangan dan kelompok dari kelompok olahraga air (*Aquatic*). Olahraga renang juga termasuk kedalam olahraga dan kesehatan. Dalam hal ini olahraga merupakan kebutuhan bagi setiap orang baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa dan juga orang lanjut usia. Karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya. Olahraga tentunya suatu upaya manusia untuk mencapai kesehatan namun ini merupakan tujuan umum yang ada disetiap manusia. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11 disebutkan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Renang gaya dada adalah renang yang paling lambat dari keempat gaya, dan juga yang paling unik. Dalam olahraga renang daya dorong maju untuk mendapatkan kecepatan pada olahraga tersebut dominan beberapa pada teknik yang berkaitan dengan gerakan lengan dan gerakan kaki. Renang gaya dada juga dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan

(*flexibility*), kelincuhan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Di dalam pertandingan renang juga diperlukan persiapan kejiwaan yaitu mental, sehingga jika persiapan fisik dan mental sudah terlatih maka ini menjadi fondasi utama dalam meraih prestasi yang diinginkan. Renang gaya dada tidak hanya mengandalkan keterampilan teknik dasar saja, melainkan juga perlu kondisi fisik dan psikologi. Karena kondisi fisik dan psikologi sangat membantu dalam keterampilan teknik saat berenang, fisik, psikologi, dan keterampilan teknik dasar meliputi beberapa aspek yaitu: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, koordinasi mental dan tingkat emosional.

Dalam melakukan berenang gaya dada 50 meter seseorang memerlukan daya ledak otot tungkai sekuat mungkin. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan otot. Serabut otot yang ada di dalam otot akan memberikan respon apabila dikenakan beban latihan. Kekuatan otot merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam keberhasilan melakukan berenang gaya dada 50 meter. Dari penjelasan diatas tentunya unsur daya ledak otot tungkai sangat diperlukan oleh seseorang memperoleh kecepatan dari berenang gaya dada 50 meter. Hal ini dapat dilihat pada saat melakukan gerakan bagian tungkai yang sangat berpengaruh. Besarnya sumbangan yang diberikan pada kekuatan tungkai sangat berarti dalam mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan berenang gaya dada 50 meter. Karena dengan memiliki kekuatan tungkai yang bagus dan efisien seseorang perenang akan dengan mudah mendapatkan kecepatan sehingga dapat menunjang prestasi seorang perenang. Kecerdasan emosional pada kehidupan sangatlah penting pada setiap individu. Karena jika

seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik dan bagus maka dalam hal ini kebanyakan mereka dapat berhasil di kehidupan bermasyarakat. Sedangkan terhadap olahraga juga diperlukan salah satunya di olahraga renang, disaat berenang kita harus bisa mengendalikan diri supaya tidak panik, dalam berenang perlu untuk memiliki kecerdasan emosional, dikarenakan dalam kecerdasan emosional yang baik itu terdapat mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Berdasarkan beberapa wilayah kecerdasan emosional di atas, maka dapat dipahami bagaimana jika seseorang perenang yang memiliki kecerdasan emosional juga bisa dapat mempengaruhi dalam berenang gaya dada, karna didalam berenang juga ada mental, kecemasan, memotivasi diri, mengenal lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 17 Juli 2021 SMA Negeri 2 Padang Panjang yang beralamat di Jalan Bundo Kanduang nomor 2 Padang Panjang. SMA Negeri 2 merupakan SMA Negeri yang kedua di kota Padang Panjang. Didirikan berdasarkan atas permintaan dan kebutuhan masyarakat serta minat yang tinggi siswa tamatan SLTP untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang sekolah menengah atas pada tahun 1996. Pada sekolah menengah atas terdapat mata pelajaran penjaskesrek yang mana di dalamnya ada pembelajaran berenang. Pada pembelajaran renang terdapat materi teori dan praktek dan pembelajaran praktek renang biasanya dilakukan oleh guru dan siswa di kolam renang lubuak mato kuciang. Dari kegiatan praktek berenang yang dilakukan siswa peneliti melihat masih adanya siswa-siswa yang kurang bagus

power otot tungkainya, ada juga siswa yang berenang terlalu bersemangat sehingga membuat ombak air terlihat besar akibat gerakannya, dan masih ada siswa yang kurang mampu untuk mencapai jarak 50 meter. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dengan Bapak Suwandi selaku guru Penjas di SMA Negeri 2 Padang Panjang, tanggal 17 Juli 2021 pada siswa laki-laki kelas XI untuk melihat kemampuan berenang gaya dada 50 meter, terlihat bahwasannya unsur fisik *power* otot tungkai yang dimiliki siswa pada saat melakukan renang gaya dada 50 meter masih sangat kurang atau tergolong rendah sehingga menjadi kendala oleh siswa dalam menampilkan kemampuan terbaiknya pada saat melakukan renang gaya dada 50 meter dan terkesan gagal.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa unsur *power* otot tungkai dan kecerdasan emosional merupakan dua faktor penunjang ketika berenang gaya dada 50 meter. Untuk bisa dikatakan mampu untuk berenang gaya dada, seorang perenang tentunya memerlukan unsur *power* otot tungkai dan kecerdasan emosional yang bagus yang akan mendukung memperoleh kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa. Dari hasil pengamatan peneliti, pada saat melakukan renang gaya dada 50 meter siswa tidak mampu melakukan tolakan *power* otot tungkai dengan sempurna. Hal ini diduga disebabkan oleh unsur *power* otot tungkai yang dimiliki siswa masih berada pada kategori kurang. Padahal jika dianalisa secara teori, kemampuan seorang perenang gaya dada *power* otot tungkai memiliki sumbangan yang cukup besar dan berarti terhadap keberhasilan pada berenang gaya dada 50 meter. Oleh karena itu, tentunya unsur *power* otot tungkai yang bagus diperlukan dan harus dimiliki oleh siswa demi menunjang

penampilannya dalam sebuah kompetisi seperti halnya renang gaya dada 50 meter. Di lain pihak, kecerdasan emosional yang dimiliki siswa pada renang gaya dada 50 meter juga masih berada dalam kategori kurang. Hal ini juga dapat dilihat ketika melakukan test renang gaya dada 50 meter. Masih banyak yang kurang percaya diri, masih ragu-ragu mengikuti teman dan masih mempersiapkan metalnya. Ketika berenang juga ditengah-tengah kolam ada yang mulai kehilangan kemampuannya karna faktor melihat temannya yang lebih dahulu sehingga membuatnya kurang percaya diri, ada juga yang dengan gerakan beremosi sangat bersemangat dan baru di kisaran 25 meter sudah kehabisan stamina sehingga berdampak pada penyelesaian akhir yang kurang bagus dan memuaskan serta berakibat fatal dan berdampak pada kegagalan.

Berangkat dari uraian latar belakang masalah di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh lagi tentang korelasi dari kedua unsur dari *power* otot tungkai dan emosi dengan kemampuan berenang gaya dada 50 meter. Dengan demikian penelitian ini berjudul : **“Hubungan Antara *Power*Otot Tungkai dan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Kelas XI SMANegeri 2 Padang Panjang”**. Dengan demikian penelitian ini, diharapkan dapat berkontribusi terhadap kemampuan berenang siswa SMAN 2 Padang Panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya *power* otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter.
2. Kurangnya kecerdasan emosional siswa dalam perihai, kurang percaya diri, masih ragu-ragu, emosi, bahkan masih ada yang metalnya kurang berani sehingga berdampak pada kemampuan renang gaya dadanya.
3. Kemampuan renang yang dimiliki siswa masih terlihat kurang.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai kemampuan, dana, dan waktu maka peneliti membatasi masalah ini pada:

1. *Power* otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter.
2. Kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter.
3. Kemampuan renang gaya dada 50 meter.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teridentifikasi, peneliti dapat merumuskan penelitian ini pada hubungan:

1. Apakah terdapat hubungan antara *power*otot tungkai terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada siswa kelas XI SMANegeri 2 Kota Padang Panjang?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kota Padang Panjang?

3. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan kecerdasan emosional secara bersamaan terhadap kemampuan renang 50 meter renang gaya dada siswa kelas XI SMANegeri 2 Kota Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan *power*otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter siswa kelas XI SMANegeri 2 Kota Padang Panjang.
2. Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kota Padang Panjang.
3. Terdapat hubungan antara *power*oto tungkai dan kecerdasan emosional secara bersamaan terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kota Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan bermanfaat:

1. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Bagi siswa, diharapkan sadar akan pentingnya *power*otot tungkai dan kecerdasan emosional serta berusaha untuk meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.
3. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya

