

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TEKNIK *SIX BEAT KICK* DAN *FOUR BEAT KICK* TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



ZULFIKAR

NIM 2018/18087163

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TEKNIK *SIX BEAT KICK* DAN *FOUR BEAT KICK* TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS

Nama : Zulfikar

NIM : 18087163/2018

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

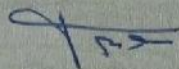
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 6 Desember 2022

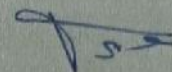
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP.197207171998031004



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 197207171998031004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zulfikar
NIM : 18087163/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TEKNIK *SIX BEAT KICK* DAN
FOUR BEAT KICK TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER
GAYA BEBAS**

Padang, 6 Desember 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd

1.

2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd

2.

3. Anggota : Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul "**Perbedaan Pengaruh Latihan Six Beat Kick dan Four Beat Kick terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas**" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima saksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karenakarya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022



Zulfikar
NIM/BP. 18087163/2018

ABSTRAK

Zulfikar. 2022. "Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik *Six Beat Kick* dan *Four Beat Kick* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang perbedaan pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* dan *Four Beat Kick* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet Searia Aquatic Padang. Tujuan penelitian adalah 1).Untuk mengetahui pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas, 2).Untuk mengetahui pengaruh latihan teknik *Four Beat Kick* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas, 3).Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* dan *Four Beat Kick* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang *Searia Aquatic* Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan "*Two Group Preetest-Posttest*" Penelitian ini dilakukan di kolam renang UNP Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang Searia Aquatic Padang, yang berjumlah 20 orang atlet putera. Instrumen penelitian ini adalah kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Teknik analisis data menggunakan *preetest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil penelitian 1).Latihan teknik *Six Beat Kick* berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas, yaitu 18 detik. 2).Latihan teknik *Four Beat Kick* berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas, yaitu 5,2 detik. 3).Latihan teknik *Six Beat Kick* lebih baik dari pada latihan *Four Beat Kick* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas dilihat dari peningkatan waktunya yaitu 18 detik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik *Six Beat Kick* dan *Four Beat kick* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas akhir pada Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan berupa kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana perkuliahan.
2. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd, ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, dosen pembimbing akademik yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

4. Kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd dan bapak Jeki Haryanto, S. Si.,M.Pd Penguji Skripsi.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka Universitas Negeri Padang Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Buk Meriani Armen, M.Pd, Pelatih Renang *Searia Aquatic*
8. Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
9. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2018 Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
PERNYATAAN.....	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat Renang.....	10
2. Renang Gaya Bebas.....	13
3. Teknik Renang Gaya Bebas.....	14
4. Teknik <i>Six Beat Kick</i>	26
5. Teknik <i>Four Beat Kick</i>	32
B. Penelitian Relevan	36
C. Kerangka Konseptual.....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	41

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
D. Definisi Operasional.....	44
E. Jenis dan Sumber Data.....	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Pengumpulan Data.....	47
H. Teknik Analisis Data.....	48
I. Uji Hipotesis.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A....Deskripsi Data.....	50
B.... Pengujian persyaratan Analisis.....	55
C.... Pengujian Analisis Hipotesis	57
D....Pembahasan.....	59
E.... Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V HASIL PENELITIAN	
A....Kesimpulan Penelitian.....	64
B.... Saran.....	64
DAFTAR RUJUKAN.....	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1 Posisi tubuh	16
Gambar.2 Gerakan kaki	18
Gambar.3 Pengambilan nafas	22
Gambar.4 Koordinasi gerakan	25
Gambar.5 Teknik gerakan <i>Six Beat Kick</i>	30
Gambar.6 Teknik gerakan <i>Four Beat Kick</i>	34
Gambar.7 Desain Penelitian	41
Gambar.8 Instrumen 50 meter gaya bebas	46
Gambar.9 Histogram <i>Pre Test Six Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang meter gaya bebas.....	51
Gambar.10 Histogram <i>Pre Test Four Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 50 meter gaya bebas.....	52
Gambar.12 Histogram <i>Posttes Test Six Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 50 meter gaya bebas.....	53
Gambar.13 Histogram <i>Posttest Four Beat Kick</i> Terhadap Kecepatan Renang 50 meter gaya bebas.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kerangka konseptual	40
Tabel 2. Populasi penelitian.....	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> teknik <i>Six Beat Kick</i> terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	50
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> teknik <i>Four Beat Kick</i> terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	52
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Post Testt</i> teknik <i>Six Beat Kick</i> terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	53
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Post test</i> teknik <i>Four Beat Kick</i> terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	54
Tabel 7. Uji Normalitas <i>Six Beat Kick</i> Atlet Searia <i>Aquatic</i> Padang.....	56
Tabel 8. Uji Normalitas <i>Four Beat Kick</i> Atlet Searia <i>Aquatic</i> Padang.....	56
Tabel 9. Uji Hipotesis <i>Six Beat Kick</i> Atlet Searia <i>Aquatic</i> Padang.....	57
Tabel 10. Uji Hipotesis <i>Four Beat Kick</i> Atlet Searia <i>Aquatic</i> Padang.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data pree test kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	69
2. Pembagian kelompok latihan dengan teknik <i>matching</i>	70
3. Distribusi frekuensi <i>pree test</i> teknik <i>Six Beat Kick</i> kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	71
4. Distribusi frekuensi <i>pree test</i> teknik <i>Four Beat Kick</i> kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	72
5. Distribusi frekuensi <i>post test</i> teknik <i>Six Beat Kick</i> kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	73
6. Distribusi frekuensi <i>post test</i> teknik <i>Four Beat Kick</i> kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	74
7. Analisis data <i>mean</i> dan standar deviasi.....	75
8. Uji Normalitas <i>Lilifors</i> Latihan Teknik <i>Six Beat Kick</i>	76
9. Uji Hipotesis penelitian terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas....	78
10. Dokumentasi penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada saat ini termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia, karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada Pasal 1 Ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Olahraga renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan didalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut kondisi fisik, sama dengan halnya dengan cabang olahraga lainnya yang memerlukan teknik, taktik dan kondisi fisik dengan tujuan memperoleh prestasi atau dengan tujuan lainnya didalam olahraga renang. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat membuat tubuh lebih sehat, dan bisa mengharumkan nama baik bangsa melalui prestasi.

Bedasarkan pernyataan di atas bahwa olahraga prestasi bukan hanya dikenal di dalam Indonesia saja tetapi sudah di kenal di tingkat Internasional. Yang mana saat sekarang olahraga renang ini sangat menjamin bagi atlet yang mempunyai prestasi.

Selain mengangkat kehormatan bangsa olahraga renang juga mempunyai cabang-cabang nomor yang di perlombakan yang mempunyai daya tarik atlet untuk menguasai semua gaya yang ada dalam olahraga renang. Manfaat olahraga sangat lah banyak terhadap aktivitas kesehatan individu dan manfaat lainnya olahraga juga meningkatkan kondisi tubuh agar tidak terkena penyakit, membakar kalori, membentuk otot tubuh dan. Olahraga renang bisa membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar.dengan kebugaran tersebut dapat menciptakan kenyamanan pikiran dalam beraktifitas sehari hari.

Tujuan dari latihan olahraga yaitu untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran jasmani, latihan juga salah satu proses yang sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja secara berulang-ulang. sistematis ini di laksanakan secara metodis, berkesinambungan dari yang mudah ke yang lebih kompleks. Kegiatan olahraga renang merupakan gerakan saat kita berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya di dalam air, baik di sungai, laut maupun kolam renang, bahkan di dalam bak mandi kamu kalau memang bak mandi kamu luas. Aktivitas olahraga renang merupakan gerakan berpindah tempat dari tempat yang satu ke tempat yang lain dan melakukan aktivitas renang biasa di berbagai tempat yaitu dalam air, sungai, laut, maupun bak mandi kalau bak mandinya itu luas.

Olahraga renang merupakan aktifitas fisik yang dilakukan didalam air dengan menggunakan teknik untuk mencapai tujuan. Olahraga renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut kondisi fisik dan keterampilan teknik dengan tujuan memperoleh prestasi atau tujuan lainnya. Olahraga renang adalah olahraga yang

populer di Indonesia dibuktikan dengan banyaknya klub dan pembinaan usia dini hingga usia dewasa yang sudah mengarah ke olahraga prestasi. Namun demikian pencapaian prestasi ini tidaklah semudah yang dibayangkan akan tetapi mempunyai faktor pencapaian prestasi yang optimal yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Kegiatan renang dilakukan di air yang mana diperbolehkan berjalan, main, dan sebagainya. Renang juga memberikan suasana yang baik seperti memberikan kebugaran dan memperkaya gerakan perenang.

Olahraga renang sangat digemari di kalangan masyarakat karena dapat meningkatkan otot menjadi lebih kuat dan kualitas kesehatan sangat baik dan dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya untuk mempermudah gerakan renang. Salah satunya yaitu renang gaya bebas yang mana renang gaya bebas ini termasuk salah satu gaya dasar yang diajarkan kepada seseorang perenang, selain dari itu gaya bebas ini juga termasuk gaya paling mudah karena lebih mudah mengapung yang mana sering dipakai oleh anak-anak, remaja dan tingkat dewasa bahkan juga dari kalangan orang tua. Olahraga renang telah diakui sebagai salah satu olahraga paling bermanfaat sejak zaman purbakala. Seperti halnya yang dilakukan oleh bangsa-bangsa primitif dimana harus mampu menaklukkan alam. Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang populer dan digemari oleh sebagian besar masyarakat.

Untuk pencapaian prestasi seorang atlet renang harus menguasai keterampilan teknik dasar secara baik agar memperoleh prestasi atlet maksimal, aspek-aspek keterampilan teknik dalam renang adalah: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki,

gerakan pengambilan nafas, gerakan koordinasi. Dalam olahraga renang penguasaan keterampilan teknik yang baik dapat memudahkan untuk melakukan *start* dan sampai ke garis *finish*.

Renang gaya bebas idealnya selalu dilakukan dengan kepala berada di dalam air, kecuali saat mengambil napas. Semakin banyak anggota tubuh di dalam air selama berenang gaya bebas, semakin banyak energi yang di butuhkan untuk melakukan gerakan. Karena gerakan itu menenggelamkan tubuh bagian bawah yang berarti hambatan yang lebih besar muncul. Bentuk latihan teknik gaya bebas yang akan diberikan adalah teknik *Six Beat Kick* dan *Four Beat Kick*. Teknik gerakan kaki gaya bebas ada dua yaitu: *Six Beat Kick* (Enam Kali Pukulan Kaki) dan *Four Beat Kick* (Empat Kali Pukulan Kaki). Bila dikordinasikan dengan gerakan tangan dapat diartikan *Six Beat Kick* (Enam Pukulan Kaki dan dua tarikan tangan. Kedua bentuk teknik gerakan kaki gaya bebas tersebut merupakan bagian yang tidak dapat di pisahkan dalam renang gaya bebas, yang dalam penekitian ini akan membandingkan dari kedua bentuk teknik gerakan tersebut pada jarak 50 meter (Jarak Pendek/ *Sprint*).

Atlet yang ada di Kota Padang terdapat dari 7 klub yang terdaftar di PRSI yaitu PR GSC Padang, *Searia Aquatic*, *Women Swimming Club*, Lumba- Lumba Padang, Tirta Kaluang Padang, *Ambacang Swimming Club*, *Black Marlin's Swimming Club*. Umumnya memakai teknik *Four Beat Kick* karena lebih mudah untuk di kordinasikan dengan gerakan tangan dan tidak beberapa orang Atlet yang memakai teknik *Six Beat Kick* , karena pukulan kaki yang terus menerus dan sulit untuk di kordinasikan dengan gerakan tangan. Berbagai atlet yang juara dalam berenang jarak 50 meter

Gaya Bebas, terlihat di Perlombaan Lumba- Lumba Swimming Champion 2022 ada yang memakai teknik *Six beat kick* yaitu: Muhammad Riberi Gerian dari *Searia Aquatic*, Zikri Afman dari GSC Padang dan Nicky Hayden Pedrosa dari Merlin Swimming Club Padang. Selain itu ada juga yang memakai teknik *Four beat Kick* yaitu Stevanus Bramantyo dari Women Swimming Club, Nadira Naura dari klub Tirta Kaluang Padang Alexander Ehsan Atmaja Dari Lumba-Lumba Swimming Club, dan Laurensius Abinawa dari Ambacang klub Padang.

Dengan kata lain renang khususnya untuk gaya bebas belum seperti yang diharapkan. Padahal banyak atlet yang memiliki minat renang gaya bebas tapi tidak mampu berprestasi dengan baik di gaya bebas tersebut. Hal ini di buktikan pada klub *Searia Aquatic*. Sejarah klub ini didirikan sudah 3 tahun semenjak bulan oktober 2018 tetapi secara legalitas Pengcap PRSI Pesisir Selatan dimulai pada bulan April 2021. Awal mula berdiri klub ini hanya melatih atlet yang dasar saja belum ada yang dikategorikan prestasi akan tetapi setiap tahunnya klub ini bertambah atletnya dari awalnya 3 orang sampai sekarang kalau di total sudah melebihi sekitar 70 orang.dari yang tidak bisa berenang sampai jadi atlet prestasi. Semenjak bulan Juli 2021, klub ini mulai latihan untuk prestasi, jadwal latihan untuk prestasi ini yaitu pagi dan sore hari di tambah dengan pembebanan. Untuk prestasi klub ini semenjak O2SN SD tahun ini sudah ada mendapatkan medali di mulai dari lomba yang di adakan di tingkat daerah seperti Darmasraya, Payakumbuh, Sijunjung pada lomba tersebut klub *Searia Aquatic* sudah ada yang mendapatkan perolehan medali baik itu medali emas, perak, dan perunggu.

Sedangkan di tingkat Sumatera klub ini juga pernah mengikuti lomba yaitu di Riau dan Teratai Gor Agus Salim Kota Padang. Yang mana klub ini juga sudah mendapatkan Perolehan medali yaitu Emas, Perak, dan Perunggu. Dari hasil beberapa lomba yang telah di adakan terutama kejuaraan Ngalau *Swimming Club* di Payakumbuh yang di ikuti oleh atlet Sumatera Barat dimana atlet *Searia Aquatic* Sangat Sedikit yang memperoleh medali emas terutama di gaya bebas, tetapi lebih banyak medali emas di gaya kupu-kupu dan gaya dada, sehingga klub tersebut menjadi hilangnya perolehan medali terebanyak, Sedangkan klub lain sangat khusus gaya bebas.

Perbedaan dari kedua bentuk teknik gerakan gaya bebas tersebut terletak pada banyaknya ayunan kaki antara enam kali pukulan dan empat kali pukulan kaki. Adanya perbedaan banyaknya ayunan kaki tersebut, merupakan daya tarik penulis untuk meneliti apakah terdapat perbedaan apabila digunakan pada renang gaya bebas jarak 50 meter. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menguji dua bentuk teknik gerakan gaya bebas tersebut yaitu dengan cara membandingkan teknik gerakan *Six Beat Kick* (Enam kali Pukulan Kaki dan Dua kali tarikan Tangan) dan *Four Beat Kick* (Empat kali Pukulan Kaki dan Dua kali tarikan Tangan) terhadap kecepatan renang 50 Meter gaya bebas.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dan diuraikan di atas, diketahui ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas kelompok umur IV dan V atau tahun kelahiran 2011- 2014 klub *Searia Aquatic*.

1. Keterampilan teknik dasar juga berpengaruh terhadap prestasi perenang, keterampilan teknik dasar merupakan salah satu yang terpenting dalam kecepatan renang gaya bebas dimana teknik pada klub *Searia Aquatic* yang masih rendah.
2. Kondisi fisik yang masih tidak maksimal dapat mempengaruhi prestasi kecepatan pada renang gaya bebas kelompok umur IV dan V atau tahun kelahiran 2011- 2014 klub *Searia Aquatic*.
3. Mental juga mempengaruhi prestasi kecepatan atlet renang gaya bebas pada klub *Searia Aquatic* pada saat latihan dan bertanding.
4. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi kecepatan atlet renang gaya bebas kelompok umur IV dan V atau tahun kelahiran 2011- 2014 klub *Searia Aquatic*
5. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi prestasi kecepatan atlet.
6. Motivasi dari orang tua dapat mempengaruhi prestasi kecepatan atlet saat latihan maupun saat bertanding.
7. Gizi atlet dapat mempengaruhi prestasi kecepatan atlet renang gaya bebas pada kelompok umur IV dan V atau tahun kelahiran 2011- 2014 klub *Searia Aquatic*.
8. Lingkungan dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas pada kelompok umur IV dan V atau tahun kelahiran 2011- 2014 klub *Searia Aquatic*.

9. Teknologi yang ada dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas pada kelompok umur IV dan V atau tahun kelahiran 2011- 2014 klub *Searia Aquatic*.
10. Pemerintah juga dapat mempengaruhi prestasi atlet saat latihan maupun pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teridentifikasi, maka perlu pembatasan Masalah. Dalam penelitian ini peneliti ingin membandingkan pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* (Enam pukulan kaki dan dua Kali tarikan tangan) dan *Four Beat Kick* (Empat kali pukulan kaki dan dua kali tarikan tangan) terhadap renang 50 meter gaya bebas

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang, pembahasan masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan teknik *Four Beat Kick* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan antara teknik *Six Beat Kick* dan *Four Bet Kick* terhadap Kecepatan renang 50 meter gaya bebas?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* terhadap Kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan teknik *Four Beat Kick* terhadap Kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan teknik *Six Beat Kick* dan *Four Beat Kick* terhadap Kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan mafaat:

1. Secara teoritis, peneliti ini dapat digunakan sebagai memperkaya khasanah keilmuan, terutama tentang teknik gerak renang gaya bebas dalam olahraga renang.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan oleh:
 - a. Peneliti, sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar serjana pendidikan di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 - b. Bagi pelatih renang Kota Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi renang gaya bebas.
 - c. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.