

**PERBEDAAN LATIHAN *ONE ARM DRILL* MENGGUNAKAN DENGAN  
TIDAK MENGGUNAKAN *FINS* DAN *PADDLE* TERHADAP  
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA ATLET NAN  
TONGGA KU 2 KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**FAIZ RAMADHAN REVI**

**18087005/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

**PERBEDAAN LATIHAN *ONE ARM DRILL* MENGGUNAKAN DENGAN  
TIDAK MENGGUNAKAN *FINS* DAN *PADDLE* TERHADAP  
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA ATLET NAN  
TONGGA KU 2 KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**FAIZ RAMADHAN REVI**

**18087005/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Perbedaan Latihan *One Arm Drill* Menggunakan Dengan Tidak Menggunakan *Fins* dan *Padlle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Atlet Nan Tongga KU 2 Kota Pariaman

Nama : Faiz Ramadhan Revi

NIM/BP : 18087005/2018

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

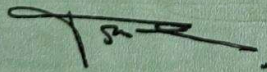
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

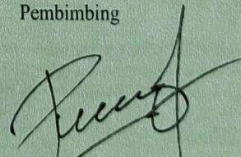
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



**Dr. Padli, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19850228 201012 1 005

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Faiz Ramadhan Revi

NIM/BP : 18087005/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

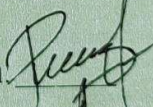

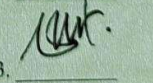
**PERBEDAAN LATIHAN *ONE ARM DRILL* MENGGUNAKAN DENGAN  
TIDAK MENGGUNAKAN *FINS* DAN *PADLE* TERHADAP  
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER  
PADA ATLET NAN TONGGA KU2  
KOTA PARIAMAN**

Padang, Januari 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Padli, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Dr. Yendrizal, M.Pd
3. Anggota : Naluri Denay, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya. tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Perbedaan Latihan *One Arm Drill* Menggunakan Dengan Tidak Menggunakan *Fins* Dan *Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Nan Tongga Ku 2 Kota Pariaman”** adalah asli karya saya sendiri
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain,kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2023  
Yang membuat pernyataan



Faiz Ramadhan Revi  
NIM. 18087005/2018

## ABSTRAK

**Faiz Ramadhan Revi, 2022.** “Perbedaan Latihan *One Arm Drill* Menggunakan Dengan Tidak Menggunakan *Fins* Dan *Paddle* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Nan Tongga Ku 2 Kota Pariaman”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *one arm drill* tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dengan menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas, dan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan latihan *one arm drill* tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dengan menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Subjek penelitian adalah KU II klub Nan Tongga Kota Pariaman yang berjumlah 8 orang dipilih dengan menggunakan Teknik *total sampling*. Penelitian dilakukan di klub renang Nan Tongga Kota Pariaman. Teknik analisis data menggunakan statistika inferensial dengan uji t pada taraf signifikansi 0,05%.

Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas, 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tanpa menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas, 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan dengan tidak menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas KU II Klub Nantongga Kota Pariaman, di mana latihan menggunakan alat lebih efektif dibandingkan tanpa menggunakan alat. Diperoleh hasil thitung = 1,284 < ttabel = 1,895.

**Kata Kunci :** Latihan *One Arm Drill*; Kecepatan; *Paddle*; *Fins*; Renang Gaya Bebas

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia nya. Tugas akhir skripsi dalam rangka memenuhi Sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar serjana Pendidikan dengan judul “perbedaan pengaruh Latihan *one arm drill* tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dengan menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter” dapat di susun dengan harapan. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga saat sekarang ini.
2. Bapak Dr.Padli,S.Si,M.Pd sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktu nya dengan tulus dan sepuh hati untuk memberi saya bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi ini’
3. Bapak Dr.Donie S.Pd ,M.Pd sebagai Ketua Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu ke Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu nya yang di peroleh penulis
5. Kepada orang spesial Minda Novita S.Pd terima kasih menjadi tempat semuanya. Terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan baik tenaga, pikiran, materi maupun moril kepada saya. Terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga sekarang ini. Semoga

kedepannya dapat memperbaiki apa-apa yang kemaren di rasa kurang dan di tambahkan apa-apa yang dirasa diperlukan.

6. Kepada M.Wahyu Alhadi S.Pd telah menjadi sahabat saya dan telah membantu selama pengerjaan skripsi ini dan telah menjadi teman baik penulis dari semester 1 hingga sampai saat sekarang ini.
7. Kepada teman baik saya Malta Aviv S.Pd dan Fakrizal S.Pd yang telah sabar membantu selama penelitian penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian nya.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Semoga bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal di sisi Allah SWT .penulis menyadari dalam penulisan proposal masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segala pihak demi kesempurnaan proposal ini. Semoga proposal ini bermanfaat untuk semua. Akir kata Penulis ucapkan terimakasih

Padang,Desember 2022

Faiz Ramadhan Revi

NIM. 18087005



## DAFTAR ISI

<b>sABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II .....</b>	<b>10</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian Relevan .....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III.....</b>	<b>41</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Metode Penelitian .....	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi Dan Sampel .....	43
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
E. Instrumen Penelitian .....	45
F. Teknik Pengumpulan Data .....	47
G. Teknik Analisa Data .....	48
<b>BAB IV .....</b>	<b>50</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. HASIL PENELITIAN.....	50
B. Pembahasan .....	58
<b>BAB V.....</b>	<b>66</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
D. Saran .....	67
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Tubuh Dalam Gaya Bebas.....	18
Gambar 2. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas .....	20
Gambar 3. Gerakan tangan pada fase tangan memasuki permukaan air .....	21
Gambar 4. Gerakan tangan pada fase tangan menangkap air.....	21
Gambar 5. Gerakan tangan pada fase tangan menarik air.....	22
Gambar 6. Gerakan tangan pada fase tangan mendorong air.....	22
Gambar 7. Gerakan tangan pada fase istirahat (recovery) .....	23
Gambar 8. Gerakan Pernapasan.....	24
Gambar 9. Gerakan Koordinasi 1 .....	24
Gambar 10. Gerakan koordinasi 2 .....	25
Gambar 11. Gerakan koordinasi 3 .....	25
Gambar 12. Gerakan koordinasi 4 .....	25
Gambar 13. Gerakan koordinasi 5 .....	26
Gambar 14. Gerakan koordinasi 6 .....	26
Gambar 15. Gerakan koordinasi 7 .....	26
Gambar 16. Gerakan koordinasi 8 .....	27
Gambar 17. Gerakan koordinasi 9 .....	27
Gambar 18. Gerakan koordinasi 10 .....	27
Gambar 19. Gerakan koordinasi 11 .....	28
Gambar 20. Gerakan koordinasi 12 .....	28
Gambar 21. Gerakan koordinasi 13 .....	28
Gambar 22. Gerakan koordinasi 14 dan 15.....	29
Gambar 23. Gerakan koordinasi 16 .....	29
Gambar 24. Gerakan koordinasi 17 .....	29
Gambar 25. Gerakan koordinasi 18 .....	30
Gambar 26. Fins .....	34
Gambar 27. Paddle.....	35
Gambar 28. Diagram Data kecepatan renang 50 meter Gaya Bebas Pretest .....	51
Gambar 29. Diagram Data kecepatan renang 50 Meter Gaya Bebas Menggunakan Fins dan Paddle Posttest.....	52
Gambar 30. Diagram Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas tidak Menggunakan Fins dan Paddle.....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Two Group Pretest-Posttes Design .....	42
Tabel 2. Nama-nama dari Sampel Penelitian .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Program Latihan Tidak Menggunakan Alat .....	72
Lampiran 2: Program Latihan Menggunakan Alat .....	90
Lampiran 3: Data <i>Pre Test</i> .....	108
Lampiran 4: Data <i>Post Test</i> Tidak Menggunakan Alat .....	109
Lampiran 5: Data <i>Post Test</i> Menggunakan Alat .....	110
Lampiran 6: Uji Normalitas <i>Pre Test</i> .....	111
Lampiran 7: Uji Normalitas <i>Post Test</i> .....	112
Lampiran 8: Uji Homogenitas .....	113
Lampiran 9: Uji T Kelompok A .....	114
Lampiran 10: Uji T Kelompok B .....	115
Lampiran 11, Perbedaan Pengaruh .....	116
Lampiran 12: Nilai Tabel Uji <i>Liliefors</i> .....	117
Lampiran 13: Nilai Tabel Z Score .....	118
Lampiran 14: Nilai Persentil untuk distribusi t .....	119
Lampiran 15: Nilai Persentil untuk distribusi F .....	120
Lampiran 16: Dokumentasi Penelitian.....	121
Lampiran 17: Surat Izin Penelitian .....	124
Lampiran 18: Surat Balasan Izin Penelitian .....	125

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian yang penting dalam membentuk kesehatan jasmani dan rohani. Karna kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi muda di Indonesia mempunyai arti yang sangat penting menurut (Prabowo and Widjaja 2022) “segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.” Olahraga termasuk salahsatu tujuan yang akan di capai dalam usaha membina dan pengembangan olahraga serta meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Melalui olahraga kita harapkan dapat menciptakan suatu sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan.

Olahraga juga merupakan suatu aktivitas yang di lakukan seseorang atau kelompok orang dengan tujuan masing-masing, diantaranya untuk kesehatan, untuk berprestasi, atau hanya sekedar hobi atau kesenangan semata, namun semuanya kembali kepada para pelaku dan pecinta olahraga itu masing-masing. Secara bersamaan, tentu saja, ada banyak variabel yang memengaruhi pencapaian game yang sebenarnya, beberapa di antaranya adalah; unsur minat dan kemampuan pesaing yang sebenarnya, keadaan diri, kemampuan khusus yang digerakkan oleh pesaing, strategi yang digunakan selama pertandingan/perlombaan, serta bantuan dari keluarga (Yendrizal, Yenes, and N 2020: 104).

Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional Undang-Undang Republik Indonesiatentang sistem Keolahragan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: Ayat 2: Olahraga pretasi dilakukan oleh setiap orang yang

memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan Prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berkesinambungan, kemudian pengikutsertaan dalam iven-iven olahraga. Hal ini berlaku untuk seluruh cabang olahraga termasuk salah satunya cabang olahraga renang.

Renang merupakan permainan yang sangat digemari oleh kalangan individu, mulai dari anak muda hingga dewasa, baik di perkotaan maupun masyarakat perkotaan. Renang merupakan salah satu permainan yang diakhiri dengan air yang dapat menyehatkan tubuh, dan dapat dilakukan di kalangan manapun (Rahmani 2017).

Permainan renang dapat membuat tubuh bergerak tanpa terasa gerah dan basah kuyup. Kami juga hampir tidak mengalami cedera saat melakukan olahraga renang. Untuk menghindari cedera dan kecelakaan saat melakukan latihan renang, kita harus mengetahui semua strategi renang yang benar dan tepat. Dalam hal ini, berenang dimulai dari persiapan penting hingga persiapan canggih. Berdasarkan pengertian renang di atas, maka dapat diduga bahwa renang adalah permainan yang dilakukan di dalam air dengan menggerakkan anggota tubuh seperti kepala dan kaki.

Pada dasar nya olahraga renang banyak memiliki manfaat dan tujuan antara

lain sebagai rekreasi .olahraga Kesehatan dan olahraga prestasi. Biasa nya dalam olahraga prestasi banyak di perlombakan dalam tingkat daerah,nasional maupun internasional, seperti kejuaran pekan olahraga pelajar daerah (POPDA), pekan olahraga nasional (PON), ASIAN games, Olimpiade dan masih banyak perlombaan renang lainnya. Atlet renang dituntut untuk mampu menempuh jarak lintasan yang di perlombakan dengan waktu secepat mungkin. Berenang gaya bebas sangat membutuh kan kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki dan juga keceptan timing. Dimana Gerakan lengan memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Dimana pada renang gaya bebas kedua lengan saling bergantian menarik air. Tangan kanan di tarik ke bawah sambil menekan air hingga berada di bawah badan dan pada saat lengan berada di bawah badan, siku cepat di bengkok kan dan angkat begitu juga dengan tangan kiri di lakukan dengan bergantian. Pada renang gaya bebas juga di butuh kan kekuatan otot kaki dimana kedua kaki mengayun naik turun secara bergantian seperti berjalan.

Berdasarkan pernyataan yang di jelaskan sebelumnya maka dapat di pahami bahwa Olahraga Renang merupakan salah satu cabang olahraga air dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh, yang terlatih baik dan alami dengan adanya potensi diri yang bisa menjadi senjata maksimal. Renang merupakan cabang olahraga yang melelahkan, maka dalam belajar renang bukan hanya di beratkan pada bakat diri sendiri semata, tetapi juga memperhatikan kemampuan fisik dan keahlian. Dari uraian tersebut terlihat banyak faktor yang harus di kuasai oleh seorang atlet, tentu saja tidak bisa di lepaskan dari teknik dasar renang gaya bebas.

Salah satu club atau tempat latihan yang ada di Kota Pariaman yaitu Club

Renang Nantongga, Club ini berdiri sejak tahun 2008, awal mula berdirinya Club Nantongga ketika seorang atlet Kota Pariaman cabang olahraga renang bernama Adrizal Jalal, S.Pd melihat banyak minat anak-anak Kota Pariaman untuk mengikuti latihan renang.

Atlet di club ini kebanyakan dari sekolah dasar, disini atlet belajar renang sejak kecil. Sejak club Nantongga ini berdiri telah banyak mengikuti event-event mulai dari O2SN sampai Open dan Porprov. Prestasi club Nantongga saat mengikuti selalu mendapatkan medali pada renang gaya bebas 50 meter. Selain itu, dari club ini banyak bibit-bibit yang terlahir yang menjadi atlet Kota Pariaman dan Sumatera Barat.

Terjadi penurunan prestasi pada club Nantongga Kota Pariaman. Pada tahun 2016 club Nantongga mendapatkan medali perak dan perunggu pada turnamen renang. Pada tahun 2018 juga mendapatkan 2 medali perak. Pada tahun 2019 mendapatkan 3 medali perak di Porprov. Pada tahun 2021 sampai sekarang gagal mendapatkan medali pada kejuaraan renang.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di lapangan terhadap atlet dan penjelasan dari pelatih, menunjukkan bahwa atlet Nantongga Kota Pariaman masih memiliki kekurangan pada saat melakukan renang gaya bebas sehingga tubuh bergerak tidak efektif di karenakan masih banyak teknik renang gaya bebas nya yang tidak bagus baik dari gerakan lengan maupun gerakan kaki baik pada saat latihan maupun saat pertandingan. Kesalahan teknik renang gaya bebas bisa dilihat dari salah satu atlet renang Kota Pariaman di mana pada saat pertandingan *Open Swimming* se-Sumatera di kolam renang Teratai tanggal 11 Januari 2022 lalu pada



seorang atlet yang bernama Al Mukri tidak mendapatkan medali pada saat pertandingan tersebut, di sini dilihat bahwa Al Mukri mengalami penurunan prestasi sebelumnya Al Mukri mendapatkan medali perak pada turnamen sebelumnya.

Dari pernyataan tersebut peneliti menduga ada faktor yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas, dilihat dari faktor internal di antaranya adalah daya tahan otot lengan, kecepatan, kekuatan, koordinasi gerak, teknik, gizi, stamina, bakat, trauma dan motivasi dari diri sendiri juga mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas, serta belum terbentuknya mental bertanding yang bagus. Jika mencermati sebuah kompetisi dan pertandingan, kegagalan atlet ternyata banyak ditentukan oleh faktor internal, karena faktor internal berhubungan langsung dengan kemampuan atlet untuk menampilkan prestasi yang dimilikinya. Dilihat dari faktor eksternal di antaranya adalah sarana dan prasarana, pelatih, program latihan dan dukungan dari keluarga, situasi lingkungan dan kebiasaan.

Selain kondisi fisik yang baik secara umum metode latihan berperan dalam meningkatkan kemampuan kecepatan renang gaya bebas. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas adalah metode latihan menggunakan *one arm drill* tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dengan menggunakan *fins* dan *paddle*. *One arm drill* merupakan bentuk latihan yang masih relatif baru di kalangan olahragawan renang Nantongga Kota Pariaman, sehingga masih jarang di gunakan pelatih atau pembina olahraga. “*one arm drill* merupakan bentuk latihan dengan tujuan memperkuat daya tahan otot, agar meningkatnya kecepatan renang gaya bebas dengan waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Berdasarkan masalah yang di kemukakan seperti yang sudah di uraikan sebelumnya peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang di hadapi. Dengan adanya solusi tersebut maka nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi baik itu prestasi atlet maupun prestasi Club Renang Nantongga Kota Pariaman. Agar lebih jelasnya permasalahan maka peneliti menjabarkan masalah diatas dalam bentuk tabel hasil percobaan tes renang 50 meter yang dilakukan atlet Nantongga Kota Pariaman.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas menyebabkan kurangnya kemampuan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Club Nantongga Kota Pariaman, ini terlihat bahwa banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya kecepatan renang gaya bebas yang di miliki atlet. Adapun beberapa faktor yang di identifikasi yang di tinjau baik secara eksternal maupun internal.

Secara Internal rendahnya kecepatan renang gaya bebas disebabkan oleh faktor kondisi fisik seperti daya tahan otot lengan, kelentukan, kekuatan otot tungkai dan daya tahan aerobik secara faktor teknik dalam olahraga renang, secara eksternal rendahnya kemampuan kecepatan renang gaya bebas disebabkan oleh faktor latihan yang kurang tepat diberikan oleh pelatih. Pelatih yang memiliki pengetahuan yang baik akan mampu memilih bentuk latihan yang tepat untuk Menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri, sehingga target untuk meningkatkan kemampuan kecepatan renang gaya bebas bisa tercapai dengan baik,

jika pelatih tidak memiliki pengetahuan yang baik akan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang jelas sehingga hasil yang di dapat tidak maksimal.

Bentuk latihan juga sangat mempengaruhi terhadap kemampuan dalam melakukan renang gaya bebas. Seperti latihan menggunakan *fins* dan *paddle* dengan tidak menggunakan *fins* dan *paddle* yang di ambil untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.

Latihan menggunakan *fins* dan *paddle* dengan tidak menggunakan *fins* dan *paddle* adalah bentuk latihan yang meningkatkan kecepatan dengan *fins* dan *paddle* yang menggunakan metode *drill*. Dalam pelaksanaanya latihan menggunakan *fins* dan *paddle* dengan tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dan durasi untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang merupakan hal terpenting untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada atlet Nantongga Kota Pariaman.

Ketika bentuk latihan telah di tentukan maka program latihan juga sangat berperan penting dalam upaya meningkatkan kemampuan kecepatan renang gaya bebas, seorang pelatih harus bisa menyusun bentuk latihan yang tepat sesuai dengan usia atlet. Hal ini berkaitan dengan intensitas latihan, durasi latihan, recovery dan frekuensi latihan. Dengan perencanaan program latihan yang matang, maka seorang pelatih dapat melaksanakan kegiatan latihan dengan tepat sasaran. selain itu pelatih juga harus bisa memberikan variasi latihan agar atlet tidak jenuh dalam melaksanakan latihan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi jelas, maka perlu di adakan pembatasan masalah. Pada penelitian ini Batasan masalah hanya akan mengetahui

perbedaan pengaruh latihan *one arm drill* tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dengan menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet club nantongga kota pariaman.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka yang di kemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan tidak menggunakan *fins* dan *paddle* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet nantongga KU 2 Kota Pariaman.
2. Apakah latihan menggunakan *fins* dan *paddle* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet nantongga KU 2 Kota Pariaman.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dengan menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet nantongga KU 2 Kota Pariaman.

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *one arm drill* tidak menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet nantongga kota pariaman.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *one arm drill* menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet nantongga kota pariaman.

3. Untuk mengetahui latihan mana yang paling berpengaruh antara latihan *one arm drill* tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dengan menggunakan *fins* dan *paddle* pada kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet nantongga kota pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan, penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu dan wawasan dalam mengembangkan renang gaya bebas.

2. Bagi pelatih

Sebagai salah satu sarana menambah ilmu dan dapat mengembangkan program latihan *one arm drill* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

3. Bagi atlet

Penelitian ini dapat diharapkan meningkatkan kecepatan renang gaya bebas dan juga dapat memperbaiki teknik renang gaya bebas dengan lebih efektif dan efisien.

4. Program studi departemen kepelatihan olahraga

Dapat menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa departemen kepelatihan olahraga, agar peneliti selanjutnya dapat menyajikan penelitian yang lebih baik.