

**PENGARUH LATIHAN *PYRAMID SYSTEM* TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 50 METER ATLET RAM
SWIMMING CLUB KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**M. AFIF
NIM. 20087272**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

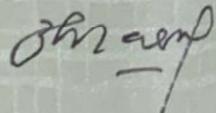
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PYRAMID SYSTEM* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA
BEBAS 50 METER ATLET RAM *SWIMMING CLUB* KOTA PADANG

Nama : M. Afif
NIM : 20087272
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Institusi : Universitas Negeri Padang

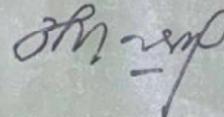
Padang, 18 April 2024

Mengetahui,
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes.
NIP. 196311041987031002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes.
NIP. 196311041987031002

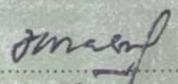
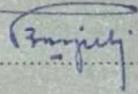
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Pyramid System* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM *Swimming Club* Kota Padang
Nama : M. Afif
NIM/BP : 20087272/2020
Program Studi/Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Mei 2024

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Masrun, M.Kes.	1. 
2. Anggota	: Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S.	3. 

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. AFIF
NIM : 20087272
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Derpartemen : Kepelatihan

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh latihan *pyramid system* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet RAM Swmming Club kota Padang" adalah hasil karya saya sendiri. Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya tulis murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum berlaku.

Padang, April 2024

Yang membuat pernyataan,



M. Afif
NIM. 20087272

ABSTRAK

M. Afif. 2024 : Pengaruh Latihan *Pyramid System* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM *Swimming Club* Kota Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan kecepatan renang gaya bebas atlet RAM *Swimming Club* kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *pyramid system* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet RAM *Swimming Club* Padang. Desain penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain penelitian *one grup pretest-post test design*. Pada *one-group pretest-posttest design*, variabel terikat diukur sebagai satu kelompok sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) sebuah perlakuan diberikan. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 yang disaring menggunakan *purposive sampling*. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Data dikumpulkan dengan melalui tes kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik uji t.

Berdasarkan hasil pengujian dari variabel kecepatan renang gaya bebas, nilai $T_{hitung} 11,2653 > T_{tabel} 2,3060$ dan terdapat peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas dengan rata-rata 2,22 detik. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *pyramid system* 50 meter renang gaya bebas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet RAM *Swimming Club* Kota Padang.

Kata Kunci: Latihan *Pyramid System*, Renang Gaya Bebas.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji syukur saya panjatkan ke hadirat-Nya atas segala limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “pengaruh latihan pyramid system terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet RAM *Swimming Club* kota Padang’ ini dengan baik. Skripsi ini merupakan hasil dari perjalanan panjang dan perjuangan selama menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi selama penulisan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan semangat dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini saya sebagai penulis dengan segala kerendahan hati dan segala hormat mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Terutama kepada kedua orangtua saya tersayang, ayahanda Hamdan dan ummi Melati, S.Pd. Yang telah memberikan saya kebanggaan mempunyai orangtua yang sempurna seperti mereka, memberikan motivasi, semangat, pengetahuan ilmu agama dan dukungan moral untuk menuntut masa depan cemerlang dengan menempuh pendidikan sebaik-baiknya, membiayai kuliah selama di Universitas Negeri Padang dan juga adik-adik saya yang sedang bersekolah, selalu memberikan pendidikan terbaik untuk anak-anaknya dan peduli dengan ilmu pengetahuan dunia dan akhirat untuk keluarganya.

2. Kepada salahsatu mahasiswi PGSD FIP UNP pemilik NIM 20129076 (Siti Dhinda Tiarani) yang paling istimewa dihati penulis, menjadi support system selama perkuliahan dan banyak berkontribusi untuk hidup penulis, menjadi bagian dari proses perjuangan menggapai cita-cita bersama dengan setulus hati, semoga kita bisa bersama selamanya dan membangun rumah tangga yang bahagia sama seperti kedua orangtua kita.
3. Dosen pembimbing bapak Dr. Masrun, M. Kes, AIFO, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Dosen penguji bapak Dr. Pringgo Mardesia, M. Pd dan juga Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, yang telah memberikan saran dan masukannya untuk skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff pengajar departemen kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Sahabat-sahabat dekat seperjuangan yang telah membantu dengan belajar bersama dan memberikan semangat dalam kelancaran penulisan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan sumbangan yang positif dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Renang.....	10
a. Pengertian Renang.....	10
b. Macam-macam Gaya Renang.....	11
c. Manfaat Renang.....	13
2. Renang Gaya Bebas.....	17
a. Pengertian Renang Gaya Bebas.....	17
b. Teknik Renang Gaya Bebas.....	21
c. Faktor yang Mempengaruhi Renang Gaya Bebas.....	27
3. Hakikat Latihan.....	28
a. Pengertian Latihan.....	28
b. Prinsip-prinsip Latihan.....	30
4. Latihan <i>Pyramid System</i>	33

a. Pengertian Pyramid System.....	33
b. Keunggulan dan Kekurangan Metode Latihan Pyramid System	35
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual.....	39
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Definisi Operasional	43
C. Populasi dan Sampel Peneltian	43
D. Instrumen dan Pengumpulan Data.....	44
1. Instrumen Penelitian Tes Awal	44
2. Pengumpulan Data	46
E. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	52
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan.....	53
E. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR RUJUKAN	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian <i>One Grup Pretest and Posttest Design</i>	41
Tabel 2. Populasi Atlet Renang RAM <i>Swimming Club</i> Padang	43
Tabel 3. Hasil observasi <i>Pre-test</i> renang gaya bebas 50 meter atlet.....	46
Tabel 4. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM <i>Swimming Club</i>	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pretest</i> Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM <i>Swimming Club</i>	49
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Posttest</i> Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM <i>Swimming Club</i>	50
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM <i>Swimming Club</i>	52
Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Anatomi Otot Dominan Renang Gaya Bebas	21
Gambar 2. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas	24
Gambar 3. Gerakan Tangan Renang Gaya Bebas	26
Gambar 4. Rangkaian Gerakan Renang Gaya Bebas.....	27
Gambar 5. Kerangka Konseptual Penelitian	40
Gambar 6. Histogram Data <i>Pretest</i> Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM <i>Swimming Club</i>	50
Gambar 7. Histogram Data <i>Post Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM <i>Swimming Club</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 1	64
Lampiran 2. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 2	65
Lampiran 3. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 3	66
Lampiran 4. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 4	67
Lampiran 5. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 5	68
Lampiran 6. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 6	69
Lampiran 7. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 7	70
Lampiran 8. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 8	71
Lampiran 9. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 9	72
Lampiran 10. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 10	73
Lampiran 11. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 11	74
Lampiran 12. Program Latihan <i>Pyramid System</i> Pertemuan Ke 12	75
Lampiran 13. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Renang 50 Meter Atlet RAM <i>Swimming Club</i>	76
Lampiran 14. Standar Deviasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77
Lampiran 15. Varians Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	79
Lampiran 16. Data Uji Normalitas.....	80
Lampiran 17. Data Kelas Interval	81
Lampiran 18. Uji T Sampel	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga menjadi kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga dapat digunakan untuk pengembangan potensi diri yang dapat dicapai melalui berbagai macam kegiatan dan permainan yang mengandung beberapa unsur yaitu kognitif, afektif dan psikomotor (Masrun, 2022). Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas (Ikhsan M & Masrun, 2020). Olahraga adalah segala bentuk dari kegiatan mengarahkan, mengkoordinasikan, dan memajukan proses jasmani dan rohani. Olahraga juga dapat digunakan sebagai alternatif yang berbeda untuk tempat bersenang-senang atau rekreasi dan juga dapat digunakan untuk mengajarkan prestasi serta kepuasan diri. Olahraga juga merupakan jenis kegiatan terukur, terstruktur, dan selalu berkesinambungan (Firdaus & Khuddus, 2024). Gerak yang dilakukan dalam masing-masing cabang olahraga dapat dipelajari guna meraih prestasi (Umam, 2023).

Salah satu jenis olahraga yang paling populer di masyarakat adalah renang. Renang merupakan latihan *aerobic* yang dapat menurunkan berat badan, kadar lemak tubuh, sitokin inflamasi (Madalena, 2024). Renang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik dan mental.

Olahraga renang memiliki peran dalam menyelesaikan berbagai macam permasalahan seperti stress (dalam segi rohaniyah) dan juga mampu memberi rangsangan pada tubuh dalam menyembuhkan penyakit (dalam segi jasmaniah). Olahraga renang berfungsi sebagai terapi kesehatan (*hydrotheraphy*) guna mengatasi masalah-masalah kesehatan seperti *hypokinesia* (kurang gerak), *musculoskeletal*, penyakit dalam, dan masalah psikis (Susanto, 2010).

Menurut pendapat Nugroho & Khory (2020), terdapat beberapa macam gaya renang yaitu gaya bebas (*the crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back crawl stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Dari berbagai macam gaya, gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dibandingkan gaya lain (Rukmana, Hasmarita, & Nusyamsi, 2023). Renang gaya bebas mempunyai banyak kelebihan, yaitu 1) teknik renang gaya bebas yang dilakukan sesuai dengan gerak anatomis tubuh, 2) renang gaya bebas disebut mudah dipelajari, 3) renang gaya bebas adalah renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya lain dalam renang, 4) gerakan yang anatomis mampu mengelola kelebihan energi pada seseorang (Sorayah, 2018).

Olahraga Renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam yaitu untuk pendidikan, rekreasi dan prestasi. Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi (Syahara S,

2020). Menurut Masrun (2016), melalui prestasi olahraga akan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa sejajar dengan bangsa-bangsa lain di dunia. Olahraga prestasi tidak lepas dari unsur sebuah proses latihan (Shanty dkk, 2021). Salah satu cabang olahraga untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan adalah renang (Herfiandi F & Masrun, 2020)

Peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri pribadi, masyarakat, bangsa dan negara. Dapat juga di katakan melalui prestasi di bidang olahraga dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara dimata negara-negara lain. Untuk mencapai tujuan tersebut ternyata harus di laksanakan mulai sejak usia sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi (Umar, 2019). Menurut Masrun (2022), prestasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti fisik, teknis, taktis, dan psikologis.

Berdasarkan kutipan di atas jelas olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu. Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu adanya peningkatan prestasi, dengan demikian di perlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terprogram dan

terarah dalam upaya peningkatan mutu, jumlah serta kemampuan olahraga yg dimiliki. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga, latihan fisik merupakan salahsatu faktor utama untuk tercapainya suatu prestasi puncak. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut: “(1) kekuatan (*Strength*), (2) daya tahan (*Endurance*), (3) daya ledak (*Power*), (4) kecepatan (*Speed*), (5) Kelentukan (*Flexibility*), (6) kelincahan (*Agility*), (7) koordinasi (*Cordination*). (8) daya tahan kecepatan, (9) daya tahan kekuatan, (10) kekuatan kecepatan (*explosive power*)”.

Latihan fisik juga dapat membantu peningkatan sistem kerja tubuh dan kondisi fisik yang menyeluruh. Maka dari itu latihan fisik merupakan hal yang wajib bagi seorang atlet, apalagi atlet tersebut sedang menghadapi suatu pertandingan yang mewajibkan atlet untuk melaksanakan latihan yang telah di program sebelumnya oleh pelatih (Munawar, 2014). Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi secara maksimal. Berdasarkan penjelasan diatas, kekuatan adalah salah satu factor mempengaruhi latihan kondisi fisik atlet. Menurut Mardesia, P (2023), kondisi fisik menjadi faktor utama bagi atlet dalam pencapaian sebuah prestasi. Dalam olahraga renang diperlukan salah satu komponen kondisi fisik yaitu kekuatan yang berguna untuk bergerak (melaju ke depan) saat perenang berada di dalam air. Kekuatan otot lengan dan

tungkai sangat menentukan dalam mendapatkan hasil renang yang maksimal, khususnya pada renang gaya bebas (Mardesia P, 2023).

Sementara itu, ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan kekuatan atlet renang. Menurut Hartoto, S (2018), beberapa bentuk latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik tersebut diantaranya adalah latihan pliometrik, latihan *speed play*, *interval training*, *pyramid training* dan latihan beban. Selanjutnya dijelaskan bahwa latihan beban dapat dilakukan dengan sistim super set, piramida, interval, force repetisi, negatif repetisi, dan circuit. Sedangkan metode yang paling cepat meningkatkan kekuatan adalah sistem piramida (Madaniah H, 2023). Menurut Hartoto, S (2018), bahwa untuk mencapai satu tujuan kondisi fisik tertentu yang dibutuhkan oleh atlet, para pelatih tentu membuat periodisasi latihan yang dirancang agar kebutuhan atlet seperti kecepatan, kekuatan dan daya ledak tercapai secara bersamaan.

Latihan piramida menggunakan sistem multiple set programs yang dipercaya lebih efektif dan efisien pada latihan kekuatan dibandingkan dengan latihan dengan model klasik menggunakan single set (Hartoto, S 2018). Latihan yang diawali dengan volume ringan memberikan kesempatan pada otot-otot, sendi-sendi dan jaringan-jaringan otot menjadi lebih siap untuk volume latihan yang lebih berat, dan juga dengan peningkatan intensitas latihan akan menjadi lebih efektif untuk

pembebanan otot, selain itu latihan dapat juga diberikan dengan model pemberian beban yang berat terlebih dahulu dan secara bertahap beban akan turun sesuai dengan kemampuan atlet.

Berdasarkan komponen kondisi fisik di atas memiliki tujuan dan fungsinya didalam olahraga renang gaya bebas dimana latihan menggunakan salah satu dengan cara *pyramid system* sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan atlet renang khususnya pada jarak 50 meter. Agar pembinaan dan program latihan dapat direncanakan dan terlaksana dengan baik, maka sebelumnya perlu di ketahui kondisi fisik para perenang, sehingga pelatih dapat menentukan metode latihan sesuai dengan keadaan perenang dan prinsip latihan, sehingga program pembinaan diharapkan dapat meningkatkan prestasi perenang.

Penulis sudah melakukan observasi ke salahsatu *club* renang di kota Padang yaitu RAM *Swimming Club* yang berdiri pada 20 Februari 2020 dengan pelatih kepala Bapak Rusdi S.Pd. sebagai pendiri klub renang ini. RAM *Swimming Club* memiliki total 31 atlet yang terdiri dari atlet dasar, lanjutan (pra prestasi), dan prestasi. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan bersama pelatih renang RAM *Swimming Club* pada 22 Januari 2024, penulis melihat masih rendahnya kecepatan renang gaya bebas untuk jarak 50 meter yang dipengaruhi oleh masih rendahnya kondisi fisik dan performa latihan atlet Renang RAM *Swimming Club*

diantaranya adalah masih kurangnya pengaruh program latihan yang diberikan untuk atlet lanjutan (pra prestasi).

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengimplementasikan metode latihan *pyramid system* untuk meningkatkan performa kecepatan atlet tersebut dengan berdasarkan kajian penelitian yang ilmiah. Oleh karena itu penulis mengangkat judul penelitian: “Pengaruh Latihan *Pyramid System* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet RAM *Swimming Club* Kota Padang.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi sehingga dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Program latihan berpengaruh terhadap maksimal atau tidaknya kemampuan dan prestasi pada atlet RAM *Swimming Club* Kota Padang.
2. Kondisi fisik berpengaruh terhadap prestasi perenang, kondisi fisik merupakan salah satu yang terpenting dalam renang gaya bebas dimana kondisi fisik pada atlet RAM *Swimming Club* Kota Padang yang masih rendah.
3. Keterampilan teknik dasar berpengaruh terhadap prestasi atlet RAM *Swimming Club* Padang.

4. Mental dan psikologis mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas pada atlet RAM *Swimming Club* Kota Padang pada saat latihan dan bertanding.
5. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya bebas atlet RAM *Swimming Club* Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, untuk lebih memfokuskan penelitian maka masalah penelitian ini dibatasi pada program latihan yaitu latihan *pyramid system* dan kecepatan renang gaya bebas jarak 50 meter atlet RAM *Swimming Club*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan *pyramid system* terhadap kecepatan renang gaya bebas atlet RAM *Swimming Club*?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *pyramid system* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet RAM *Swimming Club*.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi ilmu pengetahuan terhadap pembinaan dan pelatihan ilmu *pyramid system* untuk olahraga renang gaya bebas jarak 50 meter pada atlet RAM *Swimming Club*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, untuk menambah pengalaman dan wawasan tentang pengimplementasian renang gaya bebas 50 meter menggunakan metode latihan *pyramid system*.
- b. Bagi atlet, dapat meningkatkan performa renang gaya bebas jarak 50 meter sehingga meningkatkan prestasi dan motivasi atlet.
- c. Bagi Pelatih, atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama Renang.
- d. Bagi mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan
- e. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk bahan bacaan di pustaka.